

پھول پٹیوں، پھل سبزیوں، جڑی بوٹیوں، دال مصالحوں  
اور کچن میں دستیاب اشیاء کے ذریعے آسان گھریلو علاج

# گھریلو علاج کا خزانہ

گھریلو علاج اور دوائیں ہر گھر کے لئے

ڈاکٹر آر۔ ایس۔ اگروال : ڈاکٹر نریندر کمار اگروال  
ڈاکٹر سندھیا سیٹھی



**PDFBOOKSFREE.PK**

چھوٹی بڑی 91 بیماریاں : علاج کے 3500 سے زائد نسخہ جات

آیور ویدک نسخے، یونانی تیار شدہ دوائیں، ہومیو پیتھک  
نیز بائیو کیمک دوائیں، قدرتی علاج، غذا اور پرہیز





پھول پتیوں، پھل سبزیوں، جڑی بوٹیوں، دال مصالحوں، کچن میں اور آس پاس دستیاب جڑی بوٹیوں کے ذریعے آسان گھریلو علاج



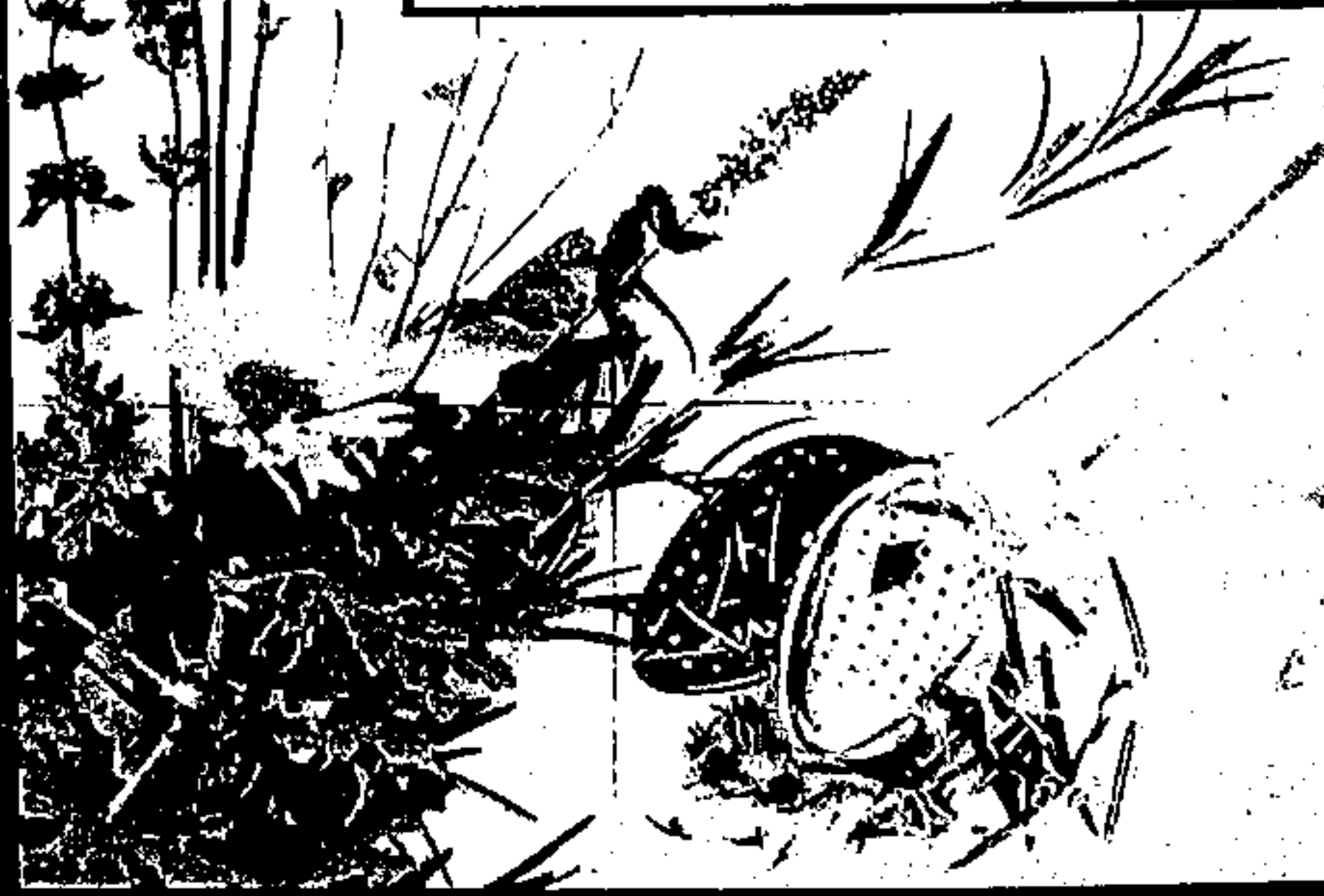
# گھریلو علاج اور دوائیں ہر گھر کے لئے

## گھریلو علاج کا خزانہ

ڈاکٹر آر۔ ایس۔ اگروال : ڈاکٹر زیندر کمار اگروال  
ڈاکٹر سندھیا سیٹھی



چھوٹی بڑی 91 بیماریاں : علاج کے 3500 سے زائد نسخہ جات



آیور ویدک نسخے، یونانی تیار شدہ دوائیں، ہومیو پیتھک نیز بائیو کیمک دوائیں، قدرتی علاج، غذا اور پرہیز

# خوبصورتی اور صحت کی بہترین کتابیں

○ دل کی بیماریاں طلب نبوی اور جدید میڈیکل سائنس (محمد نواز چودھری)

○ یوگا بنیادی گائیڈ (ہاروڈ کیف)

○ گھریلو علاج کا خزانہ (ڈاکٹر آر۔ ایس۔ اگروال)

○ گھریلو غذائی علاج کا انسائیکلو پیڈیا (ڈاکٹر گنیش نارائن چوہان)

○ طب یونانی میں گھریلو ادویہ اور عام علاج کی کتاب (طیبہ ام الفضل وحکیم عبدالرزاق)

○ ادراک اور شہد سے علاج (منصور احمد بیٹ)

○ طب نبوی کھجور اور شہد سے علاج (معظم جاوید)

○ علم الاعداد کا انسائیکلو پیڈیا (محمد جاوید شیخ)

○ ناموں کا خزانہ (سید ارتضیٰ علی کرمانی)

○ سکھی اور تند رست بڑھاپے کی طرف (رمیش چندر شکیل)

○ ایکوپنچر سے بیماریوں کا علاج (ڈاکٹر آر۔ ایس۔ اگروال)

○ کلاسک یوگا تھیراپی (یوگ آچاریہ آنند سوامی)

○ موٹاپا گھٹائیں (اے۔ سی۔ چودھری)

○ اپنا قد کیسے بڑھائیں (آصف نواز)

○ ہربل ہیوٹی کیئر (رشی شرما)

○ نیچرل ہیوٹی کیئر (آر پنا محمد آری)

## مکتبہ شعر و ادب

الفضل مارکیٹ اردو بازار لاہور

اسٹاکسٹ:

چودھری اکیڈمی۔ پنجاب بک ڈپو الفضل مارکیٹ اردو بازار لاہور

فون: 37233749



# گمریلو علاج کا خزانہ

چھوٹی بڑی تمام بیماریاں \_\_\_\_\_ علاج کے ہزار ہا ہزار نسخے

ڈاکٹر آر۔ ایس۔ اگروال : ڈاکٹر نریندر کمار اگروال  
ڈاکٹر سُنْدَا سیٹھی

اُردو ترجمہ : آصف نواز



مکتبہ شاعر ادب۔ اُردو بازار لاہور

e-mail: maktabashair\_o\_adab@hotmail.com



# اشاعتی ادارہ



خوبصورت اور معیاری کتابیں  
آپ سب کے لیے

ترکین و اہتمام

محمد خالد چودھری بابائے اردو بازار

کاپی رائٹ ©

مترجم: آصف نواز 7- ڈی بلاک سی، سمن آباد، لاہور کے نام محفوظ ہیں

انتباہ

اس کتاب کے نیز اس میں شامل تمام مواد (اسکیچ اور فوٹو سمیت) کے حقوق آصف نواز کے نام محفوظ ہیں۔ اس لئے کوئی بھی اس کتاب کا نام، ٹائٹل ڈیزائن، اندر کا میٹر یا فوٹو وغیرہ کاٹ چھانٹ کر یا مکمل صورت میں توڑ مڑ کر چھاپنے اور شائع کرنے کی کوشش نہ کرے۔ ورنہ قانونی طور پر خرچہ اور نقصان کا ذمہ دار ہوگا۔

ناشر..... محمد نواز چودھری

مترجم..... محمد آصف نواز

مطبع..... محمد دین پریس

قیمت..... 600/- روپے

اشاعت چہارم..... مارچ 2014ء

اشاکست:

## پنجاب بک ڈپو

الفضل مارکیٹ اردو بازار لاہور فون نمبر: 042-37233749



## آپ سے چند باتیں

دراصل اس کتاب کا منصوبہ اس نظر سے بنایا گیا ہے کہ ”مکتبہ شعر و ادب“ کا اپنے قارئین سے مسلسل رابطہ قائم رہتا ہے اور ہم وقت و وقت پر ان کی دلچسپیوں کا جائزہ لیتے رہتے ہیں۔ اسی لئے ہم اپنے قارئین کی پسند کی کتب شائع کرنے پر ہمیشہ تیار رہتے ہیں۔ ”گھریلو علاج کا خزانہ“ کی اشاعت کا منصوبہ بھی اسی وجہ سے بنا اور اب آپ کے ہاتھوں میں یہ ضخیم کتاب موجود ہے۔

آج آئیور ویدک علاج کو برصغیر پاک و ہند میں ہی نہیں، دنیا بھر میں مقبولیت حاصل ہو رہی ہے۔ اس شعبے میں نئی نئی تحقیقات اور ایجادات ہو رہی ہیں۔ قدرتی علاج بھی اس کی رفیق کی طرح ہے۔ جڑی بوٹیوں، پھلوں، سبزیوں اور اناج مصالحوں کے ذریعے علاج کے موثر اور مفید طریقوں کا شمار بھی اسی میں کیا جاتا ہے۔ یہ سب گھریلو علاج کے تحت مقبول ہیں، اور بے ضرر، صحت بخش نیز قوت بخش ہیں۔ یہ طریقے صحیح معنوں میں شخص کی بیماری بارے قوت مدافعت میں اضافہ کرتے ہیں اور علاج میں ایک طرح سے اس کی بھرپور مدد کرتے ہیں۔

ہزاروں سال سے آئیور وید اور قدرتی علاج ہماری زندگی میں چلتا آیا ہے اور ہمارے معمولات میں مکمل طور سے رچ بس گیا ہے۔ اسے کبھی کسی بھی دور میں کم شمار نہیں کیا جاسکا، بلکہ یہ طریقہ ہر طرح سے مستحکم ہوتا چلا گیا۔ اگرچہ پیچیدہ، لاعلاج اور مہلک بیماریوں، جیسے کینسر اور کوڑھ نیز سرجری علاج کیلئے آج بھی ایلوپیتھی کی پناہ میں ہی جانا پڑتا ہے، لیکن باقی سب کیلئے آج اس طریقے کو ایلوپیتھی کے بڑے بڑے ماہر خصوصی بھی تسلیم کر رہے ہیں۔ اسی طرح ہومیو پیتھی اور بائیو کیمک کا بھی اپنا اہم مقام ہے۔ ان طریقہ علاج سے بھی کسی طرح کا نقصان نہیں ہوتا۔ ان سے علاج تو آہستہ ہوتا ہے، لیکن تندرست ہونے کا امکان تقریباً یقینی ہوتا ہے۔ ان کا بھی آج اچھا رواج ہے۔

ان تمام طریقہ علاج کو ایک جگہ جمع کر کے اس کتاب کو ایک خزانے کی شکل دے دی گئی ہے۔ ایسا خزانہ جس میں چھوٹی بڑی تمام بیماریوں کے ہزار ہائے نسخے بھرے پڑے ہیں اور ان سے گھر بیٹھے آسان اور بے ضرر طریقوں سے علاج کئے جاسکتے ہیں۔ اس میں کھانا پینا، پرہیز وغیرہ اور تیار شدہ دوائیوں کو بھی درج کیا گیا اور ایک باب نفسیاتی



بیماریوں کا بھی دیا گیا ہے۔ یہ اس کتاب کی خصوصیات ہیں۔

یہ طے شدہ بات ہے کہ اسے ہم خزانہ اسی لئے کہہ رہے ہیں کہ ایسا مکمل مجموعہ، بامقصد، جدید اور مستند کتاب کہیں کوئی اور نہیں ہے۔ اس لئے لازمی ہے کہ آج گھر گھر کیلئے یہ کتاب اتنی مفید ہے کہ اسے نسل در نسل ساتھ رکھا جائے گا۔

.....ناشر

## برائے مہربانی محتاط رہیں!

- \* اگرچہ لکھنے میں مکمل احتیاط کی گئی ہے۔ اعلیٰ درجے کی کتابوں، ماہروں، قابل ڈاکٹروں اور خود مصنفین کے تجربات کی روشنی میں اس کتاب کو زیادہ مستند اور عملی بنایا گیا ہے۔ پھر بھی کبھی ایسا ممکن ہے کہ کسی کو مناسب نتیجہ نہ مل پارہا ہو، یا کسی خاص حالت کے باعث دوسری طرح کی واضح علامات نہ مل رہی ہوں، تو برائے مہربانی قریبی معالج سے ضرور مشورہ لیں۔
- \* کبھی کبھی الرجی وغیرہ ایسی بیماریاں ہوتی ہیں، جن کے لئے تیار شدہ نسخے لینے سے کچھ دوسری طرح کے ہیجان ابھر آتے ہیں، ایسے میں بھی فوراً معالج سے مشورہ لینا چاہئے۔
- \* کتاب کا مقصد مکمل طور سے قارئین کو فائدہ پہنچانے کا ہے، پھر بھی آپ سے التماس ہے کہ غیر معمولی حالت کے لئے محتاط رہیں۔



# اظہار تشکر

اس کتاب کو موزوں اور مستند بنانے کے لئے جن آیوروید کے ماہروں، عالموں، اُستادوں کی کتابوں کا گہرا مطالعہ کر کے ان کے خیالات کو تقویت دی گئی ہے، وہ اس طرح ہیں:-

- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| 1- کیبرد یو، نگھنٹو  | 9- مادھوندانم        |
| 2- سُشرت سنہتا       | 10- رَس کام دھینو    |
| 3- چُرک سنہتا        | 11- رَسا دھیائے      |
| 4- دھنوترے، نگھنٹو   | 12- بھاو پرکاش       |
| 5- رمند رَسا رَنگرہ  | 13- بھیشجئے رتناولی  |
| 6- اشٹانگ ہدیم       | 14- کاشیم سنہتا      |
| 7- شارنگھد رسنہتا    | 15- یوگ رتناکر       |
| 8- رَس پرکاش سدھا کر | 16- دنوشدھے چندرودئے |

رہنمائی حاصل کرنے کیلئے ہم مندرجہ بالا کتابوں کے عالم مصنفین کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔

مصنف

## ضروری ہدایات!

- 1- جب کبھی بیماری بڑھ کر لا علاج ہو جائے، تو اپنے ڈاکٹر کا مشورہ لیں اور علاج کرائیں۔
- 2- جن پیچیدہ اور لا علاج بیماریوں کا علاج ممکن نہ ہو سکے، تو اپنے ڈاکٹر کے پاس جائیں اور اس کے مشورے سے علاج شروع کریں۔
- 3- تندرستی کے بارے وقت وقت پر ڈاکٹر کے تعلق میں رہیں اور تمام احتیاطیں کریں۔



# اندر کے صفحات میں

13

## باب 1 گھریلو علاج کی وسعتیں

✚ گھریلو علاج-13 ✚ گھریلو علاج کے دوسرے نام-14 ✚ مقبول عام علاج-14 ✚ ہنگامی (ایمرجنسی) علاج-15 ✚ مستقل علاج-15 ✚ ارزاں اور آسان علاج-15 ✚ گھریلو علاج اور ہماری فطرت-16 ✚ گھریلو علاج اور فطری علاج-16 ✚ پُر اثر علاج، گھریلو علاج اور معمولات، ہمارے آس پاس موجود آیو روید-17 ✚ اچھی صحت کے لئے مقوی غذا ضروری-18 ✚ فاسٹ فوڈ صحت کے لئے مہلک-20 ✚ ہیجان انگیز اور نشلی چیزوں کا استعمال بیماریوں کو دعوت-21 ✚ بچوں کو ضبط کی تعلیم: بیماری سے ان کی حفاظت، ہم خود بن رہے ہیں اپنے دشمن-21 ✚ کاروبار کی دوڑ اور میٹھا زہر، نیم حکیم خطرہ جان، تیز اثر دار دواؤں سے بچیں، جسمانی خروج کو روک کر بیماری نہ بڑھائیں-22 ✚ تندرست زندگی کے عام اصول-25 ✚ گھریلو علاج کی افادیت، گھریلو علاج اور یہ کتاب-28

29

## باب 2 پیٹ متعلقہ بیماریاں

✚ 1. عام پیٹ درد-31 ✚ 2. ہاضمے کی خرابی-36 ✚ 3. دست-44 ✚ 4. تے-50 ✚ 5. بد ہضمی-56 ✚ 6. پیچش یا مروڑ-65 ✚ 7. پیٹ میں رت، گیس یا اچھارہ-72 ✚ 8. تیزابیت-78 ✚ 9. سنگرہنی-82 ✚ 10. ہیضہ-86 ✚ 11. قبض-91 ✚ 12. پیٹ کے کیڑے-97

103

## باب 3 بخار اور اس کی اقسام

✚ 1. عام بخار-105 ✚ 2. ریاحی بلغمی بخار-110 ✚ 3. بلغمی صفراوی بخار-111 ✚ 4. معیادی بخار یا تپ محرقہ-112 ✚ 5. انفلوئنزا-114 ✚ 6. ملیریا بخار-115 ✚ 7. نمونیہ-118

123

## باب 4 سانس متعلقہ بیماریاں

✚ 1. زُکام یا نزلہ-125 ✚ 2. کھانسی-130 ✚ 3. دمہ-136 ✚ 4. تپِ دق-141 ✚ 5. اختلاجِ قلب-147 ✚ 6. دل کی بیماری-151

157

## باب 5 گلے کے اوپری حصے کی بیماریاں

✚ 1. سر درد-159 ✚ 2. کان کا درد-163 ✚ 3. گلے میں سوجن، درد، خشکی-168 ✚ 4. گلٹیاں یا ٹانسو کا بڑھنا-173 ✚ 5. نکسیر (ناک سے خون کا نکلنا)-176 ✚ 6. چکر آنا-180 ✚ 7. بہرہ پن-183 ✚ 8. مرگی-187 ✚ 9. بے ہوشی یا غشی-191 ✚ 10. بچگی-193 ✚ 11. منہ میں چھالے-196 ✚ 12. گردن کا درد-200



203

## باب 6 ذہنی بیماریاں

1. خطہ-205+2. ذہنی افسردگی-207+3. بے خوابی یا نیند نہ آنا-209

215

## باب 7 ریح متعلقہ بیماریاں

1. گنٹھیا یا جوڑوں کا درد-217+2. کمر درد-222+3. گھٹنے کا درد-225+4. فالج یا لقوہ-229  
5. جسم میں سوجن-232+6. جسم سُن ہو جانا-236

239

## باب 8 جگر کی بیماریاں

1. جگر کا بڑھنا-241+2. یرقان-244+3. ہتھی اُچھلنا-248+4. پیشاب کی خرابیاں-251

257

## باب 9 عام لیکن خطرناک بیماریاں

1. السر-259+2. ہائی بلڈ پریشر-261+3. خُون کی کمی-264+4. بواسیر-266+5.  
پتھری-271+6. خارش-274+7. ذیابیطس-277+8. چلد کی بیماری-281+9. برص، پھلہری یا  
سفید داغ-285+10. پھوڑے پھنسیاں-288

293

## باب 10 عورتوں کی خاص بیماریاں

1. سیلان رحم یا لیکوریا-295+2. ماہواری متعلقہ پریشانیاں-299+3. زچگی کا درد-305  
4. پر سوت بخار-308

311

## باب 11 مردوں کی جنسی بیماریاں

1. نامردی-313+2. سُرعتِ انزال-317+3. احتلام-320+4. سوزاک اور جریان-323

329

## باب 12 بچوں کی بیماریاں

1. کھانسی-331+2. آنکھیں آنا یا دُکھنا-332+3. بچوں کا بخار-333+4. بچوں کے  
دست-334+5. دانت نکلنا-335+6. پیٹ میں درد-336+7. پیٹ میں کیڑے-337+8. منہ  
میں چھالے-339+9. ناف کا پکنا-339+10. قے کرنا-340+11. خسرہ کی بیماری-341  
12. سوکھے کی بیماری-342

345

## باب 13 حادثاتی بیماریاں اور پریشانیاں

1. جل جانا-347+2. کیڑے مکوڑوں کا کاٹنا-348+3. لو لگنا-349+4. گرمی دانے-350  
5. زخم-351+6. دانت درد-352+7. موج آ جانا-354+8. ہڈی ٹوٹنا-354+9. زہر  
پینا-355+10. چچک-356+11. الرجی-358



# گھریلو علاج کا خزانہ...

صحت نما گھر کو قائم رکھنے کے لئے اس کی تینوں بنیادوں.....غذا، نیند اور نفس  
اما رہ کو ٹھیک رکھنا چاہئے۔  
\_\_\_\_\_ چرک

دن کے آخر میں دودھ پیئیں، رات کے آخر میں پانی پیئیں اور کھانے کے  
آخر میں چھ اچھ پیئیں، تو پھر معالج کی کیا ضرورت ہے؟  
\_\_\_\_\_ نامعلوم

معالج علاج کرتے ہیں، قدرت تندرست کرتی ہے۔  
\_\_\_\_\_ ارسطو

ضبط نفس اور محنت انسان کے دو بہترین معالج ہیں۔ ضبط نفس بے جان نفس  
پرستی سے روکتا ہے اور محنت سے بھوک تیز ہوتی ہے۔  
\_\_\_\_\_ روسو

بد ہضمی ہونے پر پانی دوا ہے، ہضم ہو جانے پر پانی قوت دیتا ہے۔ کھانے کے  
وقت پانی آب حیات کے برابر ہے اور کھانے کے بعد زہر کے برابر ہے۔  
\_\_\_\_\_ چانکیہ

خوشی کی قوت بیمار اور کمزور شخص کے لئے بہت ہی قیمتی ہے۔  
\_\_\_\_\_ سوٹ مارڈن





## گھریلو علاج کی وسعتیں

آیورویڈ کو انسانی تہذیب کا سب سے زیادہ قدیم تحریری طریقہ علاج تسلیم کیا گیا ہے اور کئی ایک معاملات میں یہ بھی تسلیم کیا گیا ہے کہ آیورویڈ جدید طریقہ علاج سے کہیں زیادہ پُر اثر ہے۔ آج سے کم از کم تین ہزار سال پہلے آیورویڈ کا آغاز ہوا اور آٹھ سو سال قبل از مسیح اس طریقے کے متعلق کتابیں بھی لکھی گئیں۔ یہ تسلیم کیا جاتا ہے کہ آیورویڈ کا علم انسانوں کو دیوتاؤں سے حاصل ہوا ہے۔ جو بھی ہو، آیورویڈ برصغیر پاک و ہند کا طریقہ علاج ہے، جس میں نئی اصلاحات کر کے آج کے چیلنجوں کا سامنا کرنے کے قابل بنائے جانے کی ضرورت ہے۔

ہر طرح کی جسمانی اور ذہنی بیماریوں کا علاج اس طریقے کے ذریعے کیا جاتا رہا ہے۔ آج بھی مشاہدے اور تحقیقات کے بعد یہ پایا گیا ہے کہ آیورویڈ طریقہ علاج ایک محفوظ اور موثر طریقہ علاج ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آج دنیا کی کئی یونیورسٹیوں میں اس طریقہ علاج کو دوسرے موجودہ طریقہ علاج کی طرح ہی مقام عطا کیا گیا ہے۔

آیورویڈ طریقہ علاج میں علاج کیلئے مکمل طور سے قدرتی وسائل کا استعمال کیا جاتا ہے۔ پیڑ پودوں، معدنیات، دھاتوں اور قیمتی پتھر جواہرات وغیرہ کے ذریعے بیماریوں کا علاج کیا جاتا ہے۔ قدرت کے دوسرے ذرائع جیسے..... مٹی، پانی، ہوا، سورج کی روشنی، مقناطیس وغیرہ کے ذریعے بھی اس طریقہ میں علاج کیا جاتا ہے۔

بھارتی صوفی، سنتوں سادھوں نے زمانہ قدیم میں ہی یہ حقیقت معلوم کر لی تھی کہ شخص قدرت کا ہی حصہ ہے۔ ”جو جسم میں ہے، وہی کائنات میں ہے“ جیسا فقرہ اس حقیقت کو واضح کرتا ہے۔ فطری طور سے شخص کی فطرت میں بھی وہی عناصر ہیں، جو اس کے علاقے کی فطرت میں موجود ہیں۔ جب کبھی بھی شخص کے اپنے اعمال و افعال کے باعث یا قدرتی تبدیلیوں کے باعث ان عناصر کا توازن بگڑ جاتا ہے، تو یہی حالت بیماری کہلاتی ہے۔ حالیہ تحقیقات نے تو ان عناصر کی تعداد کافی مقرر کی ہے، لیکن دراصل یہ پانچ بنیادی عناصر، زمین، آسمان، پانی، ہوا اور آگ کے ہی ضمنی عناصر ہیں۔

ان ہی عناصر کے عدم توازن کو ٹھیک کر دینا ہی علاج ہے۔ یہ کام دو طرح سے کیا جاتا ہے۔ پہلے ماہر معالج باہر سے ضروری عناصر جسم میں داخل کر کے ان کا توازن ٹھیک کرتے ہیں اور پھر ان وجوہات کو ختم کرتے ہیں، جن سے یہ عدم توازن پیدا ہوا ہے۔ پہلے طریقے کو دوا دینا کہتے ہیں اور دوسرے کو اصول و ضابطے اور ضبط نفس کی پابندی۔ انسان



کی بنیادی فطرت کو معلوم کر کے علاج کرنے کے باعث ہی آیو روید سب سے اہم طریقہ علاج تسلیم کیا جاتا ہے۔

## گھریلو علاج

آیو روید علاج بڑا وسیع اور مفصل طریقہ علاج ہے۔ ہزاروں برس کی تحقیقات کے بعد ہمارے آباؤ اجداد نے ایسے کئی نسخے تیار کئے، جو گھر میں ہمارے آس پاس کے ماحول میں آسانی سے دستیاب ہو جاتے ہیں۔ ان نسخوں کی زیادہ تر چیزوں کو تو ہم روزمرہ کی زندگی میں اپنے کھانے پینے میں بھی شامل کئے ہوئے ہیں۔ یہ نسخے آسانی سے دستیاب ہونے والے تو ہیں ہی، ساتھ ہی بیماریوں کی یقینی اور بے ضرر دوا کی صورت میں بھی مشہور ہیں۔ ایسے ہی نسخوں کو ہمارے بزرگوں نے آزمایا اور پھر وراثت کی صورت میں اگلی نسل کو سونپ گئے۔ اس طرح یہ نسخے پورے برصغیر پاک و ہند کی عوامی زندگی میں بہت مشہور ہوتے گئے۔ آج تقریباً تمام گھروں کے بزرگ افراد کسی نہ کسی بیماری کے آسان اور کارگر نسخے کو جانتے ہیں اور ضرورت پڑنے پر اس کا استعمال کر کے بیماری کا علاج بھی کرتے ہیں۔ ایسے ہی آسانی سے دستیاب اور یاد ہونے والے نیز یقینی اثر کرنے والے نسخوں کو گھریلو علاج کے نام سے جانا جاتا ہے۔

## گھریلو علاج کے دوسرے نام

گھریلو علاج کے نسخے اتنے مقبول عام ہیں کہ کہیں یہ دادی اماں کے نسخے، کہیں دادی نانی کے نسخے، کہیں دادا جی کے نسخے اور کہیں حکیموں کے چٹکے کے ناموں سے جانے جاتے ہیں۔ یہ نسخے اتنی آسانی سے دستیاب ہیں کہ کوئی انہیں پیسے کے نسخے، کوئی سستی دوائیں اور کوئی کوئی تو بے پیسے کے نسخے یا بے مول نسخے کہہ کر پکارتا ہے۔ یہ حال گھریلو علاج کی دوائیں اتنی سستی اور آسانی سے دستیاب ہوتی ہیں کہ لوگ انہیں گھاس پھوس کی دوائیں یا راکھ ڈھول کی دوائیں تک کہہ دیتے ہیں۔

## مقبول عام علاج

گھریلو طریقہ علاج برصغیر پاک و ہند میں بڑا ہی مقبول عام ہے۔ خاص کر دُور دراز کے گاؤں دیہات میں، جہاں ہسپتال یا ڈاکٹر کی سہولت دستیاب نہیں ہے، گھریلو علاج ہی ابتدائی علاج کا محض ایک وسیلہ ہے۔ شہری اور قصبائی زندگی میں جہاں ڈاکٹر کی سہولیات بھی میسر ہیں، لوگ عام بیماریوں کیلئے گھریلو دواؤں پر ہی زیادہ انحصار کرتے ہیں۔ کسی کے دانت میں درد ہے، تو لونگ پیس کر دانت یا داڑھ میں دبایا۔ کسی کو سردی زکام ہو گیا ہے، تو تھلسی اور سیاہ مرچ کی چائے پی لی، کسی نے گلے میں خراش ہونے پر پانی کو اُبال کر اس میں نمک ڈال کر غرارے کر لئے، یا ادھر ککڑی کا رس شہد ڈال کر چاٹ لیا، کسی کو چوٹ لگ گئی ہے، تو ہلدی پونے کا لیپ باندھ لیا۔ ایسے کتنے ہی نسخے ہیں، جو گاؤں شہر میں زیادہ تر لوگ استعمال میں لاتے ہیں۔ یعنی شاید ہی کوئی ایسا گھر ہو، جس کے افراد کو ایسے دس بیس نسخوں کی معلومات نہ ہوں اور جو مشکل پڑنے پر ان کا استعمال نہ کرتے ہوں۔

## ہنگامی (ایمرجنسی) علاج

ہم چاہے شہری یا قصباتی علاقوں میں رہ رہے ہوں، یا دور دراز کے گاؤں دیہات میں، ہماری زندگی میں کبھی نہ کبھی ایسے لمحات آ ہی جاتے ہیں، جب ہمیں ہنگامی علاج کی ضرورت ہوتی ہے اور ڈاکٹر کے پاس فوری پہنچنا ممکن نہیں ہوتا۔ ایسی حالت میں گھریلو علاج بڑا کارگر علاج ثابت ہوتا ہے۔

رات کے 2 بجے ہیں۔ چھوٹے بچے کے پیٹ میں اچانک تیز درد شروع ہو گیا۔ درد سے چیختے بلبلاتے بچے کو دیکھ کر سب لوگ پریشان ہو گئے۔ اچانک دادی لٹاں آئیں، تھوڑی سی ہینگ پانی میں گھول کر بچے کی ناف کے آس پاس مل دی۔ تھوڑی سی بھنی ہینگ اور سیاہ نمک ملا کر نیم گرم پانی کے ساتھ بچے کو پلا دیا اور دیکھتے ہی دیکھتے درد سے تڑپ رہا بچہ آرام کی نیند سو گیا۔ یہ ضروری نہیں، ایسے واقعات رات کو ہی ہوں۔ چھوٹے بچے کھیل رہے ہیں کہ اچانک چھوٹی بیٹی کی ناک سے نکسیر پھوٹ نکلی۔ تیزی سے بہتے خون سے سارے کپڑے سرخ ہو گئے۔ اتنے خون کو دیکھ کر بچی بھی گھبرا گئی اور ماں باپ بھی پریشان۔ خون رکنے کا نام ہی نہیں لے رہا تھا کہ اچانک نانی نے کہا کہ ذرا سی زرد مٹی کے ڈھیلے کو پانی سے تر کر کے اسے سونگھا دو۔ سر نیچا کر کے اسے لٹا دو، سر پر کپڑے کی پٹی کو پانی میں بھگو کر رکھ دو اور ماتھے پر زرد مٹی کا لپ کر دو۔ پانی سے سر گیلا کرتے اور زرد مٹی کو سونگھاتے ہی نکسیر بند ہو گئی۔ ایسی حالت میں ڈاکٹر کی تلاش کی جاتی اور جب تک بچی کو لے کر ڈاکٹر کے پاس جایا جاتا، تب تک نہ جانے کتنا خون بہہ چکا ہوتا۔ گھریلو علاج کی معمولی سی دوائیوں نے بچی کو کارگر ہنگامی علاج دے کر کسی بڑی پریشانی سے بچا لیا۔

## مستقل علاج

ایسا نہیں ہے کہ گھریلو علاج صرف ہنگامی علاج ہی ہو، زیادہ تر بیماریوں میں یہ ایک مستقل علاج کی صورت میں مشہور ہے۔ خطرناک سے خطرناک بیماریوں کو جڑ سے ختم کرنے کیلئے گھریلو علاج بہت مشہور ہے۔ اس کی دوائیاں اپنے آہستہ لیکن مستقل اثر کے باعث بیماریوں پر کچھ دیر سے اثر ڈالتی ہیں، لیکن بیماری کی صحیح تشخیص کر کے اگر دوا دی جائے، تو گھریلو علاج سے فوری اور مستقل فائدہ ملتا ہے۔ دوسرے طریقہ علاج کی تیز اثر دار دوائیوں کے عارضی اثر کے برعکس سمجھدار لوگ گھریلو طریقہ علاج کے مستقل اثر دینے والے علاج کو زیادہ پسند کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ یہ طریقہ آج بھی ایک کامیاب اور مقبول عام طریقہ علاج کی صورت میں مشہور ہے اور اب تو ساری دنیا میں اس کا پھیلاؤ ہو چکا ہے۔

## ارزاں اور آسان علاج

گھریلو علاج میں بیماری کا علاج قدرتی نباتات، گھر میں دستیاب کھانے پینے کی چیزوں اور پانی، روشنی، مٹی، ہوا، آواز اور مقناطیس وغیرہ کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ یہی چیزیں ہمیں آسانی سے دستیاب ہیں اور قیمت میں بھی سستی ہوتی ہیں۔ اس لئے گھریلو علاج ارزاں اور آسان علاج ہے۔ اڑکی جو دال ہم کھاتے ہیں، اگر تھوڑی مقدار میں اس کی کھیر بنا کر



کھائی جائے، تو یہ بے حد قوت بخش ہے۔ دوپہر کو کھانا کھانے کے بعد اگر سیاہ نمک اور بھنئی ہینگ زیرے کو چھا چھ بھرے ایک گلاس میں ڈال کر پی لیا جائے، تو کھانا جلدی ہضم ہو جاتا ہے۔ رات کو اگر دودھ کے ساتھ سونٹھ اور گڑ لے لیا جائے، تو صبح پیٹ صاف ہو جاتا ہے۔ نیم کا تیل پھوڑے پھنسی پر لگانا بہت مفید ہے۔ جامن کے نرم پتے دہی میں گھول کر پینے سے پیچش میں آرام مل جاتا ہے۔ تلخی کی پتیاں پانی میں اُبال کر پینے سے سردی کا اثر کم ہو جاتا ہے۔ ایسی جانے کتنی ہی بغیر پیسے کی دوائیں ہیں، جو ارزاں اور آسانی سے دستیاب ہونے کے ساتھ ساتھ بیماریوں کو مستقل طور سے ٹھیک کر دیتی ہیں۔

### گھریلو علاج اور ہماری فطرت

گھریلو علاج میں بیماریوں کا علاج فطری طریقے سے کیا جاتا ہے۔ یہ علاج ہماری فطرت کے موافق اس لئے ہے، کیونکہ شخص خود فطرت کا ہی حصہ ہے، اسی کی خاص تخلیق ہے۔ جو عناصر فطرت میں موجود ہیں، وہی عناصر اس فطرت میں پیدا ہونے والے جانداروں میں ضرور موجود ہوتے ہیں۔ اس لئے فطری عناصر بلاشبہ شخص کے جسم کیلئے زیادہ مفید ثابت ہوتے ہیں۔

فطرت کا کوئی بھی عنصر غیر ضروری نہیں ہے۔ ہر ایک عنصر میں نقائص و خوبیاں ضرور پائی جاتی ہیں۔ ان نقائص و خوبیوں والے عناصر کو ضرورت کے مطابق قبول کرنا ہی علاج ہے۔ تقریباً خاص نباتات کی خاص خوبیوں سے ہم فائدہ اٹھاتے ہیں، لیکن کچھ نباتات کے نقائص اور ان میں پوشیدہ ضرر رساں عناصر بھی ضرورت پڑنے پر بڑے مفید ثابت ہوتے ہیں۔ کانٹے سے کانٹا نکالنے یا زہر سے زہر مارنے والی عوامی کہاوٹیں اسی طرح کے تجربات کا نتیجہ ہیں۔ ضرورت ہے تو صرف اس بات کی کہ ہم اپنے جسم کی ضرورت کو سمجھیں اور اس کے مطابق عناصر والے پودوں یا دوسری طرح کے عناصر سے اپنے جسم کی ضرورت کی تکمیل کریں۔

### گھریلو علاج اور فطری علاج

گھریلو علاج میں فطرت کی عطا کردہ نباتات کے علاوہ دوسرے قدرتی وسائل کا بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ سورج کی دھوپ یا روشنی، چاند کی چاندنی، ہوا، مٹی، پانی، مختلف اقسام کے ہیرے جواہرات اور مقناطیس وغیرہ قدرتی وسائل بھی گھریلو علاج کے کامیاب ذرائع ہیں۔

ملتان مٹی سے سرد ہونا، خشکی، گرمی، اور سیکری (ڈینڈرف) کو ختم کرنے کیلئے جہاں مفید ہے، وہیں دریا کے کنارے کی مٹی کو جسم پر لگانے پر یا ماتھے پر تلک کی صورت میں لگانے سے ٹھنڈک اور سکون حاصل ہوتا ہے۔ سفید کھڑیا مٹی، چکنی مٹی، چونامٹی وغیرہ مٹیوں کا کئی دوائیوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔

ٹھیک اسی طرح تانبے کے برتن میں رات کو بھر کر رکھے گئے پانی کو صبح پینے سے جگر کی بیماریاں دور ہوتی ہیں۔ دریا کا پانی

جسم کے اندر اور باہر کی کئی بیماریوں کا کارگر علاج کرتا ہے۔ آج کل تو رنگ رنگ کے پانیوں کے استعمال سے کئی بیماریوں کا علاج کیا جاتا ہے۔

سُورج کی روشنی میں جسم سے پسینہ نکل کر کئی ضرر رساں عناصر کو جسم سے باہر کر دیتا ہے۔ سرسوں کا تیل لگا کر دھوپ سینکنے سے جسم کو وٹامن ”ڈی“ ملتا ہے۔ چاند کی چاندنی جسم کو ٹھنڈک اور دل کو شگفتگی عطا کرنے والی ہوتی ہے۔

## پُر اثر علاج

گھریلو علاج وسیع اور بہت ہی پُر اثر علاج ہے۔ جسم کے ہر ایک حصے کی بیماری کے بارے میں مطلوبہ گھریلو دوائیں ہیں۔ چاہے جسم کے کسی بیرونی حصے میں درد ہو، سوجن ہو یا پھر جسم کے اندر کے اعصاب بے قاعدہ کام کر رہے ہوں یا کمزور، یا بیمار ہوں۔ ہر ایک بیماری کا علاج کرنے میں گھریلو علاج مکمل طور سے کامیاب ہے۔ دماغی بیماریوں، دل کی بیماریوں، گردے کی بیماریوں، پھیپھڑے کی بیماریوں اور پیٹ کی بیماریوں جیسی خطرناک بیماریوں میں گھریلو علاج کے نسخے بڑے کارگر ثابت ہوتے ہیں۔ بادام، سونف، الائچی، برہمی اور گھی کا استعمال دماغی کمزوری، تکان، بے چینی، چکر آنا، یادداشت کے زیاں وغیرہ میں بڑا مفید ہے۔ میتھی، ہینگ، زیرہ، اجوائن، لہسن، سیاہ نمک جیسے باورچی خانے کے مصالحے گیس کی بیماریوں میں بہت ہی مفید ثابت ہوتے ہیں۔ رات کو پانی میں 2، 3 انچ بھگو کر صبح کھالینے سے پیٹ کی آئو (ایک قسم کا چکنا سفید لیس دار مادہ جو پیٹش میں پاخانہ کے ساتھ آتا ہے) نکل جاتی ہے۔ بابونگ کا چورن (چورن) گڑ کے ساتھ سوتے وقت کھالینے سے پیٹ کے کیڑے ختم ہو جاتے ہیں۔ گھریلو نسخوں کو جاننے والے شخص کو آٹے کے چوکڑے سے لے کر پھل سبزیاں، یعنی سب کچھ گھریلو دوائیں ہی دکھائی دیتی ہیں۔ یہ دوائیاں بھی بڑی کامیاب اور کارگر ہیں، جو مختلف بیماریوں میں آسانی سے استعمال کی جاسکتی ہیں اور مستقل فائدہ پہنچاتی ہیں۔

## گھریلو علاج اور معمولات

صرف کھانا پینا ہی نہیں، ہمارے رہنے سہنے کے طور طریقے، اٹھنے بیٹھنے، سونے جاگنے، چلنے پھرنے وغیرہ کے انداز بھی گھریلو علاج کا ایک اہم حصہ ہیں اور ان کے پیچھے بے شمار سائنسی وجوہات پوشیدہ ہیں۔ دوپہر کا کھانا کھانے کے بعد لیٹنا اور رات کا کھانا کھانے کے بعد ٹہلنا، کھانا کھانے کے بعد کروٹ کے بل ہاضمے کی نظر سے بہت ہی مفید ہے۔ صبح جاگتے ہی آنکھوں میں پانی کے چھینٹے مارنا، دانت صاف کرنا، نشست پر بیٹھ کر کھانا کھانا، ورزش کرنا، وقت پر سونا جاگنا وغیرہ تمام اصول گھریلو علاج کے ہی حصے ہیں۔ ان کی پابندی سے بیماریوں سے بچاؤ ضرور ہی رہتا ہے اور اسے نظر انداز کرنے پر بیماریوں کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

## ہمارے آس پاس موجود آیوروید

اگر ہم غور سے دیکھیں تو ہمیں اپنا گھر ایک منظم گھریلو دوا خانہ نظر آئے گا۔ گھریلو علاج میں دوائی کی صورت میں استعمال



ہونے والی اہم چیزیں ہمیں اپنے باورچی خانے میں ہی مل جائیں گی۔ مرچ، نمک، ہلدی، دھنیا، زیرہ، سونف، اجوائن، سوٹھ، میتھی، سیاہ مرچ، تیز پات، لونگ، جائفل، اٹلی، ہینگ اور گڑ سے لے کر گیہوں، چنا، مٹر، مکئی، باجرہ، لوکی، تروئی، کرپلا، آلو، پیاز، لہسن، گاجر، مولی، شلجم، گوبھی، چقندر وغیرہ کوئی بھی تو چیز ایسی نہیں ہے، جس کا گھریلو علاج میں استعمال نہ ہوتا ہو۔ ادھر گھر سے باہر نکلتے ہی آم، امرود، نیم، پیپل، بول اور جانے کتنے ہی پیڑ پودے اور نباتات سب کچھ تو گھریلو دوائیاں ہیں۔ ذرا مندرجہ ذیل نسخوں پر غور کیجئے:-

- \* گرم چوٹ لگ گئی ہے..... ہلدی پونے کالیپ لگا دیں۔
- \* اندرونی چوٹ ہے..... گرم دودھ کے ساتھ پھٹکری کی پھنکی دے دیں۔
- \* انگلی کٹ گئی ہے..... پھٹکری کا پھاہا باندھ دیں۔
- \* پھوڑا پھنسی ہے..... جنگلی گوبھی کو تیل میں بھگا کر باندھ دیں۔
- \* بال توڑ ہو گیا ہے..... پیپل کے نئے پتے پر گھی اور سینڈ ورلگا کر باندھ دیں۔
- \* پھوڑا ہو گیا ہے..... جامن کے پتے پر گھی سینڈ ورلگا کر باندھ دیں۔
- \* پیٹ صاف نہیں رہتا ہے..... دودھ کے ساتھ سوٹھ پھانک لیں۔
- \* سردی لگ گئی ہے..... جائفل گھسا کر چٹا دیں۔
- \* لو لگ گئی ہے..... آم کا پٹا (آم کا گاڑھا شربت) بنا کر پلا دیں۔
- \* دانت میں درد ہے..... لونگ کا تیل لگا دیں۔
- \* پیٹ میں گیس ہے..... صبح تازے پانی سے لہسن کی کلی (تری) نگل لیں۔
- \* ایڑیاں پھٹ گئی ہیں..... تیل میں موم گرم کر کے لگالیں۔
- \* سر میں خشکی ہے..... ملتانی مٹی میں دہی ملا کر سردھولیں۔

ایسے ایک نہیں بے شمار نسخے ہیں، جو دیکھنے، سننے اور کرنے میں بہت آسان معلوم ہوتے ہیں، لیکن بیماری کی یقینی دوائیں ہیں۔ اب انہیں پانے کیلئے آپ کو کسی سند یافتہ معالج کی ضرورت نہیں ہے، یہ سب تو آپ کے باورچی خانے سے لے کر دروازے تک بکھرا پڑا ہے۔

### اچھی صحت کیلئے مقوی غذا ضروری

جسم کو تندرست اور سرگرم عمل رکھنے کیلئے ہم کھانا کھاتے ہیں۔ کھانا کھانا انسان کا عام اور فطری رجحان ہے۔ غذا سے ہمیں قوت حاصل ہوتی ہے۔ بیماریوں سے حفاظت ہوتی ہے اور جسمانی ٹوٹ بھوٹ کی مرمت ہوتی ہے۔ یہ کام غذا سے دستیاب مختلف اقسام کے عناصر کرتے ہیں، اس لئے غذا میں ان تمام عناصر کا ہونا ضروری ہے۔ ایسی متوازن غذا ہی مرغوب اور مقوی غذا کہلاتی ہے۔

غذا سے ہمیں 15 اہم عناصر ملتے ہیں:-

1- پروٹین، 2- کاربوہائیڈریٹس، 3- چکنائی، 4- معدنی نمک اور 5- وٹامنز۔

جسم میں ان عناصر کے کام بلا روک ٹوک ہوتے رہتے ہیں۔ جب کبھی ان کے کاموں میں رکاوٹ پڑتی ہے، تب ہی شخص بیمار پڑتا ہے۔ ان پانچوں عناصر کے کاموں کو اختصار میں سمجھنا ضروری ہے:-

1- پروٹین:- پروٹین سے ہمارے جسم کی دھاتوں کے پیٹ کے اندرونی حصے بنتے ہیں۔ یہ چکنے، لعاب دار، چمکیلے اور گاڑھے ہوتے ہیں۔ ہمارے جسم کے ہڈی، جلد، بال، ناخن، دل، دماغ، جگر، تلی، پھیپھڑے اور گردے وغیرہ پروٹین کے ہی بنے ہوتے ہیں۔ یہ پروٹین گیہوں، سویا بین، خشک پھلوں وغیرہ سے کافی مقدار میں ملتے ہیں۔ دالوں، خشک پھلوں، پالک وغیرہ میں بھی پروٹین پائے جاتے ہیں۔ ان کی کمی سے ہمارے جسم کا بڑھنا رک جاتا ہے، کمزوری آ جاتی ہے، جسم کے ہڈی ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔

2- کاربوہائیڈریٹس:- شارچ یا میدے جیسا عنصر اور شکر کا مشترک نام کاربوہائیڈریٹس ہے۔ اس کا کام جسم میں ایندھن کی طرح جل کر گرمی اور قوت پہنچانا ہے۔ گرمی سے ہمارے جسم میں ایک خاص درجہ حرارت قائم رہتا ہے، جو زندہ رہنے کیلئے ضروری ہے۔ کاربوہائیڈریٹس کی کمی سے طرح طرح کی بیماریاں ہو جاتی ہیں۔

3- چکنائی:- گھی، دودھ، مکھن اور ونا سپتی تیلوں سے ہمیں چکنائی حاصل ہوتی ہے۔ چکنائی اور شکر آپس میں مل کر جسم کو گرم رکھتے ہیں۔ مثلاً طرح طرح کی مٹھائیاں، گھی سے بنے پکوان اور چاٹ پکوڑے چکنائی مہیا کرنے والی خوردنی اشیاء ہیں۔ ان کو زیادہ کھانے سے جسم موٹا ہو جاتا ہے، اس لئے مناسب مقدار میں گھی، دودھ لینے کے بعد صبح و شام ورزش بھی کرنی چاہیے۔

4- معدنی نمک:- نمک جس طرح کھانے میں ایک خاص ذائقہ اور رس پیدا کرتا ہے، اسی طرح صحت بھی نمک کے بغیر پھیکی ہے۔ نمک ہم روزانہ کھانے میں کھاتے ہیں۔ اس کے علاوہ اور بھی نمک ہمارے جسم کے لئے ضروری ہوتے ہیں۔ ان میں سے 4 نمک اہم ہیں، کیلشیم، فاسفورس، آئیوڈین اور لوہا۔ جسم کو تندرست رکھنے کیلئے ان نمکیات کی بہت ضرورت ہوتی ہے۔ ہمارے جسم کی قوت کو قائم رکھنے میں معدنی نمکیات کا بہت بڑا ہاتھ ہوتا ہے۔ یہ نمک جسم میں پانی کا توازن قائم رکھتے ہیں اور خون کو زیادہ کھارا یا اثرش نہیں ہونے دیتے۔ کیلشیم اور فاسفورس ہڈیوں کو مضبوط کرتے ہیں۔ دل اور دماغ کو خاص طور پر ان کی ضرورت ہوتی ہے، اس لئے روزانہ کھانے والے نمک کے علاوہ ہمیں دودھ، پنیر، چھانچھ، چھندر، چولائی، پالک، شلجم، سویا بین، مٹر، سیم وغیرہ کھاتے رہنا چاہیے، کیونکہ ان چیزوں میں ہر طرح کے نمک پائے جاتے ہیں۔ گاجر، پتوں والی سبزیوں اور سلاد میں لوہا عنصر زیادہ ہوتا ہے۔

5- وٹامنز:- وٹامنز غذا سے حاصل ہونے والے وہ عناصر ہیں جو جسم کو تندرستی اور خوبصورتی عطا کرتے ہیں۔ ان



کے ناموں کی ترتیب اے، بی، سی، ڈی، ای اور کے، وغیرہ کی صورت میں کی گئی ہے، جو مندرجہ ذیل ہیں:-

\* وٹامن ”اے“ \_\_\_ یہ آنکھوں کیلئے ضروری ہوتا ہے۔ اس کی کمی سے شب کوری یا رتوندھی (رات کو نظر نہ آنا)، موتیا بند جیسی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ یہ ساگ سبزیوں، ٹماٹر، گاجر، مٹر، پیٹھی، چھندر، بند گوبھی وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔

\* وٹامن ”بی“ \_\_\_ اس کی ضرورت اعصابی نظام کی ناڑیوں اور دل کو ٹھیک رکھنے کیلئے ہوتی ہے۔ یہ گیہوں، مکئی، گاجر، باجرہ، گوشت وغیرہ میں کافی مقدار میں ملتا ہے۔ اس کے علاوہ کٹا، گڑ، شکر وغیرہ میں بھی پایا جاتا ہے۔

\* وٹامن ”سی“ \_\_\_ ترش خوردنی چیزوں جیسے، لیموں، سنگترہ، مالٹا، سبزی مرچ اور امرود وغیرہ میں کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اس کی ضرورت دانتوں اور آنتوں کو ٹھیک رکھنے کیلئے پڑتی ہے۔ اس کی کمی سے قبض، کبھی کبھی دست لگ جاتے ہیں۔

\* وٹامن ”ڈی“ \_\_\_ دودھ، چکنائی والی خوردنی چیزوں اور مچھلی کے تیل میں سب سے زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے، لیکن تازے دودھ، مکھن، گھی، انڈے کی زردی میں بھی ملتا ہے۔ یہ دانتوں اور ہڈیوں کو مضبوط بناتا ہے۔

\* وٹامن ”ای“ \_\_\_ چکنائی میں حل ہو جانے والا وٹامن ہے، جو گیہوں میں خاص طور سے ملتا ہے۔ یہ دل کے سرگرم عمل کیلئے بھی ضروری ہے۔ اس کی کمی سے دل کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

\* وٹامن ”کے“ \_\_\_ یہ تولیدی اعضا کی مضبوطی اور خون کا لوٹھڑا جانے وغیرہ کے لئے معاون ہوتا ہے۔ اسے حاصل کرنے کیلئے آلو، گوبھی، ٹماٹر، سویا بین، مکھن، انڈے کی زردی وغیرہ کا استعمال کرنا چاہیے۔

اس طرح اگر ہم غذا کے فقدان یا غلط غذا سے پیدا ہونے والی خرابیوں اور اس سے متعلقہ باتوں کو معلوم کر لیں، تو گھر بیٹھے ہی ناقص غذا سے پیدا بیماریوں کا آسانی سے علاج کر سکتے ہیں۔ ان تمام عناصر کو حاصل کرنے کیلئے اختصار میں یہی کہنا ہے کہ صاف، تازہ اور موسم کے مطابق کھانا کھانا ہی مناسب اور اچھا ہے۔

## فاسٹ فوڈ صحت کیلئے مہلک

فاسٹ فوڈ میں تلی ہوئی اور بغیر ریشے والی چیزیں ہونے کے باعث یہ نظام انہضام کو خراب کر دیتی ہیں اور ڈیہ بند خوردنی چیزوں کو محفوظ رکھنے کیلئے استعمال میں لائے گئے کیمیکلز بھی نظام انہضام پر برا اثر ڈالتے ہیں۔ ریشے دار اور فطری غذا سے بے اعتنائی کے باعث پیٹ کی بیماریاں بنتی ہیں اور آہستہ آہستہ صحت کو چوہا پیٹ کر دیتی ہیں۔ والدین اور دوستوں کی دیکھا دیکھی بچے بھی فاسٹ فوڈ کھانا بڑے پن کی نشانی مانتے ہیں۔ اس لئے سارا کنبہ ہی مختلف قسم کی بیماریوں کی لپیٹ میں آ جاتا ہے اور جسم سے بے اعتنائی کی قیمت شخص کو ڈاکٹروں کے ہاں چکر کاٹ کر ادا کرنی پڑتی ہے۔ بیماریوں کے باعث جسم ناکارہ ہو جاتا ہے، وہ الگ۔

اس لئے سیدھی سی بات ہے کہ گھر کا تیار کردہ، تازہ اور صاف، متوازن اور مقوی کھانا کھانے سے بیماریاں ہمیشہ دور

رہیں گی۔ یہ بھی تو ایک غذا کے ذریعے علاج ہی ہے۔

## ہیجان انگیز اور نشلی چیزوں کا استعمال بیماریوں کو دعوت

چائے اور کافی جیسی ہیجان انگیز چیزیں آج ہمارے روزمرہ کھانے پینے کا حصہ بن چکی ہیں۔ بہت زیادہ مقدار میں چائے اور کافی کا استعمال شخص، خاص کر بچوں کے جسمانی اور دماغی ارتقا پر بہت ہی مہلک اثر ڈال رہا ہے۔ بچوں میں ہیجان، پریشانی، دماغی تکان، یادداشت کی کمی اور کاہلی ان ہی ہیجان انگیز گرم اور نشلی چیزوں کی دین ہیں۔ ادھر گزشتہ کچھ برسوں سے چند پان مصلحہ کمپنیاں مختلف قسم کے پُرکشش پیکٹوں میں تمباکو پر مشتمل اور سادہ پان مصلحہ فروخت کر رہی ہیں۔ اخباروں میں بار بار ان پان مصلحہ کے منفی اثرات سے خبردار کرنے والی تحریریں شائع ہوتی رہتی ہیں۔ منہ کا کینسر اور آنتوں کی کئی بیماریاں ان ہی زہریلی چیزوں کی دین ہیں۔

بیڑی سگریٹ پینے اور شراب نوشی کا رواج بھی سماج میں تیزی سے بڑھ رہا ہے۔ پُرکشش اشتہارات ان چیزوں کی مشہوری کر کے ان کی طرف راغب کر رہے ہیں، جن سے نوجوان فوراً ہی ان کی طرف کھنچے چلے جاتے ہیں۔ نشے کا یہ شکنجہ نہ جانے کتنے لوگوں کو بے موت مار چکا ہے اور کتنے ہی لوگوں کو اپنی گرفت میں گستا جا رہا ہے۔ منہ، گلے، چھاتی، پھیپھڑوں وغیرہ کے کینسر، پتھری، گیس، اچھارہ، بد ہضمی، دوسری پیٹ کی خطرناک بیماریوں، آنکھوں کی بیماریوں اور دماغی بیماریوں کی طرح نہ جانے کتنی بیماریوں کو اس لت کے چکر میں ہم نے خود اپنے اوپر لا دیا ہے۔ گھریلو دوائیاں ان بیماریوں اور بُری عادات سے بچاؤ میں بڑا اہم اور مستقل کردار ادا کر رہی ہیں۔

## بچوں کو ضبط کی تعلیم : بیماری سے ان کی حفاظت

جدیدیت کی دوڑ اور بڑھتے ہوئے آرام دہ ذرائع نے بچوں کے معمولات کو بھی متاثر کیا ہے۔ خاص کر کھانے پینے میں ثانی، چاکلیٹ بسکٹ اور دوسرے بازاری مشروبات اور ٹیلی ویژن نیز الیکٹرونک گیمز وغیرہ کا بچوں کو بے ضبط بنانے میں بڑا کردار ہے۔ ثانی اور بازاری مشروبات بچوں کے دانت اور پیٹ خراب کر دیتے ہیں، وہیں ٹیلی ویژن نے بچوں کی آنکھوں اور دماغ کے فعل کو متاثر کرنا شروع کر دیا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بچوں میں دانتوں کی بیماریاں اور انہضام متعلقہ بیماریوں میں لگاتار اضافہ ہوتا چلا جا رہا ہے۔ بہت قریب سے اور زیادہ دیر تک ٹیلی ویژن دیکھنے سے بچوں کی آنکھوں کی روشنی کم ہونا، آنکھوں میں درد، سر میں درد، دماغی تکان اور بھولنے کی عادت میں بھی اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ ٹیلی ویژن پر دکھائے جانے والے پروگراموں سے بے راہروی بڑھتی چلی جا رہی ہے اور وہ وقت سے پہلے ان باتوں کو سیکھ رہے ہیں، جو ذہنی صحت کی نظر سے اچھی نہیں کہی جاسکتیں۔ مثلاً ڈاکہ، چوری، قتل، مار پیٹ، سیکس یا محبت کا اظہار، جسمانی اعضا کی نمائش وغیرہ بچوں کے ذہنوں پر بُرے اثرات ڈال رہے ہیں۔ اس لئے بچوں کو وقت پر سونے جاگنے، پڑھنے لکھنے، ورزش وغیرہ میں دلچسپی لینے کے بارے راغب کرنا چاہیے اور غیر ضروری باتوں کو سیکھنے سے بچانا چاہیے، تاکہ وہ جسمانی اور ذہنی صورت سے تندرست رہ سکیں۔



## ہم خود بن رہے ہیں اپنے دشمن

فطرت نے گھریلو علاج کیلئے خالص اور بیش قیمت جائیداد ہمیں ایک عطیہ کی صورت میں سوچی ہے، لیکن ہم نے نام نہاد ترقی کی دوڑ میں آگے نکلنے کیلئے خود ہی فطرت کے ساتھ نا انصافی کرنی شروع کر دی ہے۔ فطرت کو اجازت کر شہروں میں تبدیل کر دیا ہے۔ بڑے بڑے کارخانے لگا کر ماحول کو بُری طرح آلودہ کر دیا ہے اور ٹرانسپورٹ کے دھوئیں نے فطرت کو دھوئیں سے ڈھانپ دیا ہے۔ ہمارے آس پاس کا فطری ماحول ختم ہوتا جا رہا ہے۔ نباتات نایاب ہو رہی ہیں اور مصنوعی زندگی کے چکر میں ہم یقینی علاج کی گھریلو دوائیوں کو بھولتے جا رہے ہیں۔

## کاروبار کی دوڑ اور میٹھا زہر

زیادہ روپیہ کمانے کے لالچ میں ہم کاروبار کی دوڑ میں اتنی بُری طرح پھنس گئے ہیں کہ منافع کمانے کیلئے اپنی ہی قوم کو ملاوٹ کر کے زہر پیش کرنے سے بھی نہیں پُچھتے۔ بازار میں جدھر بھی دیکھیں، ملاوٹ کا بول بولا ہے، جس سے چیزوں کی اصلی خوبیاں ختم ہوتی جا رہی ہیں۔ دودھ، گھی، شہد، مصالحے، دالیں، چاول، آٹا، جیسی روزمرہ کے استعمال کی چیزوں تک میں ملاوٹ کے باعث ہم خود بیماریوں کو دعوت دے رہے ہیں۔

## نیم حکیم خطرہ جان

یہ بڑی مشہور کہادت ہے کہ کم ادھوری معلومات والے شخص کی رائے کبھی بھی نقصان پہنچا سکتی ہے۔ ایسا شخص اگر علاج کے میدان میں اتر جائے تو مریضوں کی زندگی کی حفاظت کا اوپر والا ہی مالک ہے۔ اگر آبِ حیات تسلیم کئے جانے والے دودھ، گھی، پھل، یا خوردنی اشیاء کو بھی ضرورت سے زیادہ کھالیا جائے، تو وہ زہر کی طرح نقصان دہ بن جاتی ہیں۔ جب کہ اچھی طرح خالص کر کے ضرورت کے مطابق کھایا گیا تیز زہر..... سکھیا، نیلا تھوٹھا، پارہ، بھنگ دھتورہ وغیرہ بھی بہت سی بیماریوں میں مفید ہوتا ہے۔ یہ مانا کہ گھریلو نسخے نقصان نہیں کرتے، لیکن پھر بھی مکمل فائدے کیلئے دوا کو پوری طرح سوچ سمجھ کر لیا جانا ہی مناسب ہے۔ کسی کے کہنے سے اول جلول دوائیں لینا نقصان دہ ہو سکتا ہے۔

## تیز اثر دار دواؤں سے بچیں

ایلو پیتھک دواؤں نے علمِ الا علاج کے میدان میں بڑا انقلاب برپا کر دیا ہے۔ اب تقریباً تمام بیماریوں کی فوری اثر دار اور کارگر دوائیں دستیاب ہیں۔ درد دور کرنے والی دواؤں کے نام پر ہمارے پاس کئی دوائیں ہیں۔ بیماریوں کے خاتمے کیلئے ڈھیروں اینٹی بائیوٹک دوائیں بازار میں دستیاب ہیں۔ کئی بار معلومات نہ ہونے پر ہم کوئی بھی دوا کسی بھی وقت کھا لیتے ہیں۔ خیال رہے کہ ایلو پیتھک دوائیں تیز اثر دار ہوتی ہیں۔ بیماری کی صحیح تشخیص کر لینے پر یہ دوائیں تیزی سے اسے ختم کرتی ہیں، لیکن اگر تشخیص صحیح نہ ہو، تو یہ دوائیں دوسری بیماریوں کو ابھار کر اتنی ہی تیزی سے بُرے اثرات چھوڑتی

ہیں۔ ان اثرات سے دوسری بیماریاں پختی ہیں، جنہیں دور کرنے کیلئے دوائیں لینی پڑتی ہیں۔ اس طرح سے دوائیوں کا ایک سلسلہ چلتا رہتا ہے۔

## جسمانی خروج کو روک کر بیماری نہ بڑھائیں

جسم میں جب ضرور رساں عناصر جمع ہو جاتے ہیں، تو جسم اپنی حفاظت کیلئے انہیں باہر نکالنے کی کوشش کرتا ہے۔ اس کام کیلئے جسم متعلقہ اعضا یا ریشوں کو سرگرم عمل کر دیتا ہے۔ اعضا یا ریشے کی یہ سرگرمی بڑی تیز ہوتی ہے۔ جیسے اجابت، پیشاب، چھینک، جمائی ہچکلی، ڈکار، پیاس، آنسو، پادو وغیرہ کئی عملوں کو روکنا کٹھن ہے، لیکن اگر انہیں طاقت کے زور سے روک لیا جائے، تو جسم میں کئی خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ ہم کئی بار زیادہ مصروفیت کے باعث جسم کے ان خروج کو روک لیتے ہیں، جس کے نتیجہ میں خطرناک بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ یہ خروج کئی ہیں۔ ان میں سے کچھ خاص خروج اور ان کے روکنے سے ہونے والے نقصانات کچھ اس طرح ہیں:-

- 1- پادیا پھسکی (ہوا جو پاخانے کے مقام سے خارج ہوتی ہے)، 2- اجابت کا اخراج، 3- پیشاب کا اخراج، 4- ڈکار آنا، 5- چھینک آنا، 6- پیاس لگنا، 7- بھوک لگنا، 8- نیند آنا، 9- کھانسی اٹھنا، 10- آہیں بھرنا، 11- جمائی آنا، 12- قے آنا، 13- آنسو روکنا، 14- مادہ تولید روکنا،

1- پادروکنے پر:- پیٹ میں ہوا کا گولہ، پیٹ درد، اچھارہ، جسم میں بھاری پن، بے چینی، درد، سردرد، اُبکائی آنا، دل کی دھڑکن بڑھنا وغیرہ علامات پیدا ہوتی ہیں۔

علاج:- اجابت کو نکالنے کیلئے دست آور دوائیں، جسے کسٹرائل (ارنڈی کا تیل) بابڑنگ، پپیل، انجیر وغیرہ دینی چاہیے۔

2- اجابت کا اخراج روکنے پر:- پیٹ میں درد، ہاتھ پاؤں میں اکڑن، پیٹ میں گڑگڑاہٹ، مقعد میں کترنے جیسا درد، ہوا کے گولے کا درد، بھوک کی کمی، ضعف ہاضمہ، بد ہضمی اور رُک رُک کر پیشاب آنے کی بیماریاں ہو جاتی ہیں، کیونکہ اجابت روکنے کے ساتھ نیچے کی ہوا خارج نہیں ہو پاتی۔ تب نیچے کی ہوا اوپر کی طرف چڑھنے لگتی ہے، اس سے سر میں درد، بے چینی وغیرہ پیدا ہونے لگتی ہے۔

علاج:- پیٹ صاف کرنے کی دوائیں وغیرہ دی جانی چاہئیں، جیسے کسٹرائل، اجوائن اور سیاہ نمک کا پورن، تر پھلا وغیرہ۔

3- پیشاب کا اخراج روکنے پر:- جسم میں درد، پتھری، پیشاب نالی کی جڑ میں درد، پیٹ میں ہوا کا گولہ بننا، بے چینی اور گھبراہٹ ہو جاتی ہے۔

علاج:- صبح کے وقت ناشتے سے پہلے مریض کو چارچغ گھی پلانا چاہیے۔ رات کو کھانے کے 2 گھنٹے بعد بھی گھی دینا چاہیے۔

4- ڈکار روکنے پر:- ڈکار دل مقام سے ہو کر آتا ہے، اس لئے اسے روکنے پر دل کی رفتار میں رُکاوٹ پڑتی ہے۔ اس کے علاوہ بد ہضمی، جسم کا کانپنا، اچھارہ، کھانسی اور ہچکلی کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔



- علاج:- نیم کی 2 عدد کو پٹلیں چبائیں یا پھر سونف کو پیس کر اس کا پورن (پورن) 1 چمچ کی مقدار میں لینا چاہیے۔
- 5- چھینک روکنے پر:- چھینک دماغ سے آتی ہے۔ جب چھینک نکل جاتی ہے، تو دماغ میں ہلکا پن محسوس ہوتا ہے۔ اس کو روکنے سے جسم میں درد، جسم کا ٹوٹنا، منہ کا ٹیڑھا ہو جانا، ذہنی خرابیاں، تمام حواس میں ٹھہراؤ اور خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔
- علاج:- چھینک لینے کیلئے تیزو والی چیز تمباکو، مرچ وغیرہ سونگھنا چاہیے۔ آنکھیں موند کر سورج کی طرف دیکھنے سے بھی چھینکیں آنے لگتی ہیں۔
- 6- پیاس روکنے پر:- منہ اور گلا خشک ہو جاتا ہے، اعضا میں بے چینی ہوتی ہے، بہرہ پن، وہم یا آنکھوں، دل میں جلن وغیرہ ہونے لگتی ہے۔
- علاج:- انگور، لیموں یا سنگترے کا رس پلائیں۔ کھجور یا جو کے سٹو کو پانی میں گھول کر دیں۔ برف چوسنے کو دیں۔ گرمی کے دنوں میں آم کا پتہ (آم کا گاڑھا شربت) بنا کر پلائیں۔
- 7- بھوک روکنے پر:- جسمانی اعضا کا ٹوٹنا، بد ہضمی جسم کا کمزور ہونا، چکر آنا، پیٹ درد، تھکاوٹ، حواس میں ٹھہراؤ وغیرہ کی حالت پیدا ہو جاتی ہے۔
- علاج:- بھوک سے نڈھال شخص کو لیموں کا رس پانی میں ڈال کر دیں۔ اس کے بعد گرم، چکنی اور زود ہضم خوردنی اشیاء کھانے کو دیں۔
- 8- نیند روکنے پر:- چکر آنا، بار بار آنکھیں جھپکنا، سر میں بھاری پن، جسم میں درد، جمائی وغیرہ علامات ظاہر ہونے لگتی ہیں۔
- علاج:- اس حالت میں جسم پر تیل کی مالش کر کے تنہائی میں سو جانا چاہیے۔
- 9- کھانسی کا اخراج روکنے پر:- کھانسی جسم کا ایک فطری اخراج ہے۔ اس کو روکنے سے سانس کی بیماری، دل کی دھڑکن کا بڑھ جانا وغیرہ بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔
- علاج:- منہ میں ملٹھی یا لونگ دبا کر چوسنا چاہیے لونگ چوسنے سے کھانسی نہ صرف رُک جاتی ہے بلکہ ختم بھی ہو جاتی ہے۔
- 10- آہیں بھرنے یا سانس روکنے پر:- گہرا سانس، لمبا سانس، آہ وغیرہ انسان کے قلبی احساسات میں صدمہ پہنچنے پر پیدا ہوتے ہیں۔ ان کو روکنے سے دل کی بیماریاں، دماغی بیماریاں، ہوا کا گولہ، جریان اور سانس متعلقہ بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔
- علاج:- تنہائی میں بیٹھ کر گہرے گہرے سانس بھر کر چھوڑنے چاہئیں۔

11- جمائی روکنے پر:- یہ جسم کا ایک فطری اخراج ہے۔ جمائی تکان یا نیند آنے سے پہلے آتی ہے۔ اس کو روکنے سے حواس میں ٹھہراؤ، دماغ میں درد، گردن یا منہ کا ٹیڑھا ہونا وغیرہ بیماریاں ہوتی ہیں۔

علاج:- جسم پر تیل کی مالش کرنی چاہیے۔ منہ دھونے اور پانی پینے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔

12- قے روکنے پر:- قے آنے سے جسم میں پیدا صفر، بلغم وغیرہ خرابیاں نکل جاتی ہیں۔ اس کو روکنے سے صفر اچھلتا ہے، کوڑھ، آنکھوں کی بیماریاں، داد، خارش، یرقان، کھانسی، دمہ وغیرہ بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

علاج:- لونگ یا سونف کے پانی سے گلیاں کریں۔ اور ک یا لیموں کا رس چائیں اور خشکاش کے پانی سے گلیاں کریں۔

13- آنسو روکنے پر:- آنسو کسی ذہنی صدمے یا سکھ دکھ کے رد عمل کی صورت میں آتے ہیں۔ آنسوؤں کے بہہ جانے پر دماغ میں اُٹتے جذبات کا جوش ٹھنڈا پڑ جاتا ہے۔ اگر انہیں روک لیا جائے، تو سردرد، گھبراہٹ، غصہ، کپکپی وغیرہ تکالیف پیدا ہو جاتی ہیں۔

علاج:- آنسو کو مکمل طور سے بہہ دینا چاہیے۔

14- مادہ تولید روکنے پر:- مادہ تولید کا اخراج روکنے پر عضو تناسل اور خضیوں میں درد ہوتا ہے۔ کئی بار احتلام اور جریان جیسی بیماریاں لگ جاتی ہیں۔ ان سے دھات کے زیاں کے باعث جسم کمزور، بے چینی، غصہ، اداسی، جسم ٹوٹنا، پڑمردگی وغیرہ عام خرابیاں اور ہسٹیریا کے دورے جیسی خطرناک ذہنی خرابی بھی اس کی وجہ سے پیدا ہو سکتی ہے۔

علاج:- جہاں تک ممکن ہو سکے، جنسی، ہیجان انگیز مناظر وغیرہ سے بچیں اور دل پر قابو رکھیں۔ جنسی اشتعال سے پیدا حالت سے مباشرت کی خواہش کو طبی طریقے سے پورا کر لینا چاہیے۔

## تندرست زندگی کے عام اصول

تندرست اور راحت افزا زندگی بسر کرنے کیلئے طبی ماہرین نے کئی اصول وضع کئے ہیں۔ ان اصولوں کی پابندی کر کے شخص طویل عمر تک تندرست اور راحت افزا زندگی بسر کر سکتا ہے۔ یہاں ایسے ہی کچھ اصولوں کی معلومات پیش کی جا رہی ہے۔

1- روزانہ سورج نکلنے سے پہلے بیدار ہو کر خدا کو یاد کرنا چاہیے، اس سے دل کو سکون حاصل ہوتا ہے اور جسم میں چستی بھرتی قائم رہتی ہے۔ بستر چھوڑ کر موسم کے مطابق پانی پینا چاہیے کھلی ہوا میں تھوڑی دیر تک ٹھلنا چاہیے۔ اس سے رفع کا جوش بڑھتا ہے اور پیٹ صاف ہو جاتا ہے۔

2- صبح و شام دونوں وقت رفع حاجت کے لئے جانا چاہیے، اس سے زہرِ بیلے عناصر باہر نکل جاتے ہیں۔

3- صبح رفع حاجت کے بعد منہ، آنکھ اور ناک زبان اچھی طرح صاف کرنے چاہئیں۔ اچھے برش منجن یا نیم یا بول کی



مسواک سے مسوڑھوں کی آہستہ آہستہ مالش اور دانت صاف کرنے چاہئیں۔ اس سے مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں اور دانت تندرست اور چمکیلے رہتے ہیں۔ زبان صاف کرنے سے اس پر جمی گندگی دور ہو جاتی ہے اور اس کا ذائقہ اور لارغندوداچھی طرح کام کرتے رہتے ہیں۔ برداشت کرنے کے قابل ٹھنڈے پانی کے چھینٹے آنکھوں میں مارنے سے ان کی صفائی ہوتی ہے اور ٹھنڈک کا احساس ہوتا ہے۔ اس سے نظر میں اضافہ ہوتا ہے۔ ناک کی صفائی سے وہاں جمی گندگی دور ہو جاتی ہے اور صاف ہوا کو پیچھڑوں تک پہنچنے میں آسانی رہتی ہے۔

4- غسل کرنے سے پہلے روزانہ سرسوں کے تیل کی مالش ضرور کریں۔ مالش سے جسم مضبوط ہوتا ہے اور طاقت آتی ہے، ہڈی مضبوط ہوتے ہیں۔ تمام اعضا اور اعصاب اچھی طرح کام کرتے ہیں۔ جلد کی کئی چھوٹی موٹی بیماریاں خود ہی ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ سرسوں کا تیل اگر سردی کرتا ہو، تو اس میں لہسن یا اجوائن ڈال کر گرم کر لیں اور پھر تیل ٹھنڈا کر کے مالش کریں۔

5- اگر تیل مالش نہ کریں، تو جسم پر اُٹن لگانا چاہیے، اس سے جلد تندرست اور چمکدار بنتی ہے اور رنگ نکھر جاتا ہے۔ اس کے لئے جسم سے بدبو آنا، زیادہ پسینہ آنا، چربی کا بڑھنا وغیرہ شکایات دور ہو جاتی ہیں۔ موٹاپے کو روکنے کے لئے مالش اور اُٹن بہت مفید ہیں۔

6- روزانہ جسم کی صلاحیت کے مطابق ورزش کرنی چاہیے، اس سے جسمانی اعضا مضبوط ہوتے ہیں، خون کا دورہ ٹھیک رہتا ہے، کاپلی دور ہوتی ہے، کھانا اچھی طرح ہضم ہوتا ہے۔ ورزش کے ساتھ یوگا عمل، آسن، پرانا یام اور دھیان کرنے سے تن اور من دونوں ہی تندرست اور خوش رہتے ہیں۔

7- ورزش کے آدھا گھنٹہ بعد موسم کے مطابق گرمیوں میں سرد اور جاڑوں میں نیم گرم پانی سے غسل کرنا چاہیے۔ اس سے جسم کی بدبو دور ہوتی ہے، تھکاوٹ ختم ہوتی ہے اور تازگی آتی ہے۔

8- غسل کے وقت زیادہ ٹھنڈے یا بہت گرم پانی کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ غسل کے وقت سب سے پہلے دماغ پر بہت ٹھنڈا یا بہت گرم پانی نہیں ڈالنا چاہیے۔ دماغ جسم کا سب سے زیادہ حساس اور سارے جسم کے درجہ حرارت کو کنٹرول کرنے والا حصہ ہے۔ اس سے پہلے جسم کے بہت سے دور والے حصوں، ہاتھ پاپاؤں کو پانی میں ڈالتے ہیں، جس سے ان اعضا کے ذریعے درجہ حرارت کی اطلاع دماغ تک پہنچ جائے اور دماغ سارے جسم کو اس درجہ حرارت کے برداشت کرنے کے قابل بننے کا پیغام دے سکے۔ اگر گرمی کے دنوں میں ٹھنڈا پانی دماغ پر ڈال لیا جائے، تو زکام ہونے اور سردی کے دنوں میں گرم پانی پہلے دماغ پر ڈال لیا جائے، تو بے چینی ہونے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ اس سے آنکھوں پر بھی برا اثر پڑتا ہے۔ تیز گرم پانی سے بال سفید ہونے اور سر میں خشکی اور سیکری ہونے کی شکایت بڑھ جاتی ہے۔

9- کھانا سادہ، زود ہضم اور بھوک سے کچھ کم کھانا چاہیے۔ کھانا بھوک لگنے پر ہی کھائیں اور باقاعدہ وقت پر کھانا کھانے کی عادت ڈالنی چاہیے۔

10- کھانا کھانے کے بعد پیشاب کریں، اس سے پیٹ ہلکا ہو جاتا ہے اور پیشاب متعلقہ بیماریاں بھی نہیں لگتیں۔

- 11- دوپہر کے کھانے کے بعد بائیں کروٹ لیٹ کر تقریباً 1 گھنٹہ آرام کریں اور رات کے کھانے کے بعد کچھ دیر تک ٹھہریں۔ کھانا کھانے کے بعد دوڑنا، آرام کرنا یا نہانا بہت نقصان دہ ہے۔
- 12- ہفتہ میں ایک بار فاقہ کرنے سے نظام انہضام کو آرام ملتا ہے۔ اس سے یہ اعضاء زیادہ فعال بنتے ہیں اور جسم میں جی فالتو توانائی استعمال میں آ جاتی ہے۔ بیمار، کمزور، یا سخت محنت کرنے والوں کو فاقہ نہیں کرنا چاہیے، اس سے انہیں مزید کمزوری آ سکتی ہے۔
- 13- تندرست رہنے کیلئے صاف اور موسم کے مطابق لباس پہنیں۔ لباس ڈھیلا ہونا چاہیے۔ گھر کی سجاوٹ اور صفائی کا بھی جسمانی اور ذہنی تندرستی سے گہرا تعلق ہے۔
- 14- ایک دوسرے کی برعکس خوبیوں والی چیزوں کو ایک ساتھ نہیں کھانا چاہیے، اس سے کھانا زہریلا ہو جاتا ہے، جیسے دودھ کے ساتھ مچھلی، گڑ، کھٹائی، کٹہل، مٹولی، مونگ پھلی وغیرہ کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔
- 15- دہی کو گرم کر کے کھانا نقصان دہ ہوتا ہے۔
- 16- شہد اور گھی برابر مقدار میں کھانے پر زہریلی طرح اثر دکھاتا ہے۔
- 17- دوپہر کے کھانے کے بعد نمک ڈال کر چھاپھ پینے اور رات کے کھانے کے بعد نیم گرم دودھ پینے سے کھانا جلدی ہضم ہوتا ہے اور قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔
- 18- پھل جلدی ہضم ہو جاتے ہیں، جب کہ روٹی، دال، چاول وغیرہ دیر سے ہضم ہوتے ہیں۔ اس لئے پھلوں اور دوسرے کھانے کے درمیان 2 گھنٹے کا فرق رکھنا چاہیے۔
- 19- کھانا کھانے سے ٹھیک پہلے زیادہ پانی پینے سے منہ میں بنی لار پانی کے ساتھ پیٹ میں چلی جاتی ہے۔ لار میں موجود اینزائم کھانے کو ہضم کرنے میں مدد کرتے ہیں، اس لئے کھانا کھانے سے پہلے یا فوراً بعد زیادہ پانی نہیں پینا چاہیے۔
- 20- کھانا موسم کے مطابق کھانا چاہیے۔ گرمی میں ٹھنڈک اور سردی میں حرارت عطا کرنے والی چیزیں کھانی چاہئیں۔ انہیں بھرپور مقدار میں اور خوب چبا کر کھانا چاہیے۔
- 21- سردیوں کے دنوں میں گرم کمرے میں سے نکل کر فوراً سردی میں جانا یا گرمیوں کے دنوں میں تیز دھوپ میں سے آ کر ٹھنڈا پانی پینا یا اس سے نہانا نقصان دہ ہے۔ ایسا کرنے سے پہلے جسم کے درجہ حرارت کو متوازن ہونے کا موقع دیں۔
- 22- ہمیشہ خوش رہنا چاہیے، غصہ، لالچ، موہ، حسد، رقابت وغیرہ ذہنی جذبات کی حالت میں خون میں زہریلے عناصر بڑھ جاتے ہیں، جو صحت کیلئے نقصان دہ ہیں۔
- 23- بہت ہلکی یا بہت تیز روشنی میں پڑھنا لکھنا یا نظر پر اثر ڈالنے والا کوئی کام کرنا، یا ریل گاڑی یا بس کے سفر میں پڑھنا برا اثر ڈالتا ہے۔ اسی طرح بہت تیز یا بہت ہلکی آواز سے سننے کی قوت کم ہوتی ہے۔ اس لئے حواس کی قوت برداشت کے مطابق ماحول میں ہی کام کریں۔
- 24- بیڑی، سگریٹ تمباکو، پان مصالحہ، شراب، بھنگ، گانجا، افیون، چرس وغیرہ نشیلی چیزوں یا دواؤں کے استعمال سے ہمیشہ بچیں۔ یہ آپ کی ذہنی اور جسمانی قوت کو ختم کر دیتی ہیں۔



25- صحت کیلئے اصول ضبط و نفس کی پابندی کریں اور ہر ایک کام میں مفید اصولوں کی پابندی کریں۔ اس سے عمر، قوت، دماغ، رعب و جلال، نیک نامی اور شان و شوکت سب میں اضافہ ہوتا ہے۔

### گھریلو علاج کی افادیت

گھریلو علاج مکمل طور سے محفوظ اور آسان طریقہ علاج ہے۔ اس کے نسخے بیماری کی صحیح شناخت ہونے پر یقینی دوا کا کام کرتے ہیں۔ یہ نسخے ہماری روزمرہ کی زندگی میں استعمال ہونے والی خوردنی چیزوں سے تیار کئے جاتے ہیں، یا پھر ان نباتات سے بنائے جاتے ہیں، جو ہمارے جسم کے لئے موافق آب و ہوا میں پیدا ہوتی ہیں۔ اس لئے ان کے استعمال سے فائدہ ہی ہوتا ہے۔ اسی لئے ایلو پیتھک دواؤں کے تیز اثرات اور بیماری کے بعد تک جسم پر پڑنے والے منفی نتائج کے برعکس گھریلو طریقہ علاج کی عوامی مقبولیت میں اضافہ ہو گیا ہے۔

خاص صورت سے خالص صاف کر کے بنائی گئیں آئیور ویدک دوائیاں تو کامیاب علاج کیلئے آج دنیا بھر میں مقبول عام ہیں۔ کئی کمپنیاں ایسی مستند دواؤں کو کارگر صورت میں بازار میں فروخت کر رہی ہیں۔ آپ بھی ان کے استعمال سے بھرپور فائدہ اٹھا سکتے ہیں، لیکن خیال رکھیں کہ بیماری کی سنجیدہ اور خطرناک حالت میں یا زہریلے کیڑے مکوڑوں، سانپ، بچھو، پاگل کتے وغیرہ کے کاٹنے پر فوراً ہی مریض کو قابل و ماہر معالج کو دکھانا چاہیے۔

### گھریلو علاج اور یہ کتاب

گھریلو علاج کی اس کتاب میں ہم نے ایسے ہی کئی نسخوں کو درج کیا ہے، جو مریض کو یقینی دوائی کی صورت میں ہزاروں سال پہلے سے سماج میں مقبول عام رہے ہیں۔ دیکھنے میں یہ نسخے چاہے ہی بڑے آسان معلوم ہوتے ہیں، لیکن صحت کی حفاظت کی نظر سے یہ بڑے ہی کارگر ثابت رہے ہیں اور آئندہ بھی رہیں گے۔ آپ بھی دادی، نانی کے ان پیسے بے پیسے کے نسخوں کو اپنائیں، آزمائش اور ہنگامی صورت میں ہونے والی پریشانیوں سے کنبے کے افراد کو نجات دلائیں۔ گھریلو علاج کی مدد سے آپ روپے پیسے کی فضول خرچی سے تو بچیں گے ہی، ساتھ ہی اپنے کنبے کو بھی تندرست اور خوش رکھ سکیں گے۔



## پیٹ متعلقہ بیماریاں

(Abdominal Colic)	پیٹ درد	-1
(Achyilia)	ہاضمے کی خرابی	-2
(Diarrhoea)	دست	-3
(Vomiting)	قے	-4
(Dyspepsia)	بد ہضمی	-5
(Dysentry)	پیش یا مروڑ	-6
(Flatulence)	پیٹ میں رتھ، گیس یا اچھارہ	-7
(Acidity)	تیزابیت	-8
(Sprue)	سنگروہنی	-9
(Cholera)	ہیضہ	-10
(Constipation)	قبض	-11
(Worms)	پیٹ کے کیڑے	-12



## پیٹ متعلقہ بیماریاں

معدے میں کھانا ہضم ہو کر غذائی عناصر فراہم کرتا ہے۔ کھانے سے ہی جسم میں طاقت کا نفوذ ہوتا ہے۔ اس معدے میں قوت ہاضمہ (وہ حرارت جس سے کھانا ہضم ہوتا ہے) ہوتی ہے۔ اگر یہ مدھم پڑ جاتی ہے، تو پیٹ کی کئی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ صفراء، ہوائی اور لعاب کا بھی کھانے کو ہضم کرنے اور فضلہ نکالنے میں بہت بڑا ہاتھ ہے، اس لئے کھانا ممکنہ حد تک زود ہضم کھایا جانا چاہئے۔

### 1- عام پیٹ درد

(Abdominal Colic)

بیماری کیوں؟

کھانا ہضم نہ ہونا، قبض، ہوا کا رُک جانا، ٹھیک سے اجابت نہ ہونا، انہضام میں خرابی پیدا ہونے کے باعث پیٹ میں درد ہونے لگتا ہے۔ کئی بار معدے کی بیماریاں، پیٹ میں السر، چھوٹی بڑی آنت میں سوجن وغیرہ کی وجہ سے بھی پیٹ میں شدید درد ہونے لگتا ہے۔

بیماری کی شناخت

بھوک نہ لگنا، پیٹ مھول جانا، پتے دست، چکر آنا، ڈکاریں، جی کا متلانا، پیٹ میں ہوا بھر جانے سے گڑگڑ کرنے جیسی آوازیں ہونا، اچھارہ، قبض وغیرہ بیماری کی علامات دکھائی دینے لگتی ہیں۔

گھریلو علاج

\* عام صورت میں پیٹ میں درد ہونے پر 4 گرام پودینے میں 1/2 چمچ سونف اور 1/2 چمچ اجوائن ملائیں۔ اس میں تھوڑا سا سیاہ نمک اور 2 رتی ہینگ ڈالیں۔ سب کو پیس کر پورن (پورن) بنا کر گرم پانی سے لیں۔

- \* شدید درد اورتے ہونے پر پیٹ پر پسی رائی کالیپ کریں۔
- \* سونف، زیرہ اور سوندھانمک پیس کر گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* 1 چٹکی چھوٹی ہرڑ کا پورن گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* 1 چمچ کی مقدار میں بھنی ہوئی ہینگ، زیرہ، سونٹھ اور سوندھانمک ملا کر گرم پانی سے لیں۔
- \* 1/4 چمچ دار چینی اور ہینگ لے کر پیس لیں۔ اسے 1 گلاس پانی میں اُبال لیں۔ صبح و شام 4، 4 چمچ اس پانی کو پیئیں۔
- \* 2 بار کے استعمال سے ہی درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔
- \* پس ہوئی سُرخ الائچی چمچ کی مقدار میں صبح، دوپہر، شام کو شہد کے ساتھ لیں۔
- \* پس ہوئی سونٹھ، زیرہ 1 رتی ہینگ 2 چٹکی سیاہ اور سوندھانمک گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* سیاہ نمک کے ساتھ 2 چمچ خشک پودینہ لینے سے بھی پیٹ درد میں کافی فائدہ ہوتا ہے۔
- \* اجوائن 1 چمچ، زیرہ ڈیڑھ چمچ۔ دونوں کو پانی میں پیس کر حل کر لیں۔ اس میں آدھے لیموں کا رس اور تھوڑا سا سیاہ نمک ملا کر پیئیں۔ یہ بد ہضمی اور گیس دونوں کیلئے تیر بہدف دوا ہے۔
- \* لیموں کی پھانک کے اوپر سیاہ نمک، سیاہ زیرہ اور سیاہ مرچ کا تھوڑا سا پورن ڈال کر آہستہ آہستہ چوسیں۔
- \* گرم پانی کو اچھی طرح ٹھنڈا کر لیں۔ اس میں 1 چمچ شہد ملا کر پیئیں۔
- \* 1/2 چمچ کھانے کا سوڈا پانی میں ملا کر پیئیں۔
- \* 1 چمچ تر پھلہ (ہڑہ، بہیرہ اور آملہ) کا پورن گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* 2 گرام دار چینی میں تھوڑی سی ہینگ اور سیاہ نمک ملا کر استعمال کریں۔
- \* 2 عدد منقہ کے ساتھ تھوڑی سی ہینگ ملا کر کھائیں۔
- \* 1 چمچ لیموں واد رک کا رس ملا کر آہستہ آہستہ چائیں۔
- \* 2 عدد سیاہ مرچ، 4 چمچ بھرانار کے دانے۔ دونوں کو پیس کر چٹنی بنا لیں۔ اس چٹنی کو صبح و شام کھائیں۔
- \* 1/2 چمچ لہسن کا رس پانی میں ملا کر پیئیں۔
- \* مولی کے رس میں تھوڑی سی سیاہ مرچ اور 1 چٹکی سیاہ نمک ملا کر پیئیں۔
- \* پیاز کے رس میں سیاہ نمک اور دیسی گھی میں بھنی ہینگ ملا کر استعمال کریں۔
- \* پس ہوئی سونٹھ میں 2 رتی ہینگ ملا کر استعمال کریں۔ اوپر سے نیم گرم پانی پیئیں۔
- \* گرد میں 1 چمچ اجوائن ملا کر کھائیں۔
- \* جائفل، ہلدی، 1 رتی کافور کے ساتھ ملا کر پیس لیں، پھر پانی کے ساتھ 1/2 چمچ کی مقدار میں استعمال کریں۔
- \* مٹھی کا پورن 1/2 چمچ، سونف کا پورن 1 چمچ۔ دونوں کو پانی میں گھول کر استعمال کریں۔
- \* 1 چمچ میتھی کے دانے پیس کر پانی کے ساتھ لیں۔
- \* 10 عدد لونگ، 2 عدد چٹکی سیاہ نمک، آدھی چٹکی ہینگ۔ تینوں کو پیس کر 2 خوراک بنا لیں۔ اسے صبح و شام استعمال کریں۔



کریں اُوپر سے نیم گرم پانی پیئیں۔

- \* پیٹ پر دیسی گھی یا تارپین کے تیل کی مالش کریں۔
- \* لیموں کے رس میں شہد اور تھوڑا سا جوا کھار ملا کر چائیں۔
- \* 4 چمچ سنگترے کے رس میں تھوڑی سی ہینگ گھول کر پیئیں۔
- \* تھوڑی سی پھٹکری کھا کر اُوپر سے دہی کا استعمال کریں۔
- \* 1 گلاس پانی میں تھوڑا سا سرکہ ملا کر استعمال کریں۔

### جڑی بوٹیوں سے علاج



- \* تلخی کے پتوں کا رس 1/2 چمچ، ادک کا رس 1/4 چمچ۔ دونوں کو ملا کر نیم گرم کر کے پیئیں۔
- \* امرود کی پتیوں کو پیس کر اسے سیاہ نمک کے ساتھ چٹنی کی صورت میں استعمال کریں۔
- \* پختہ جامنوں کا رس نچوڑ کر اس میں تھوڑا سا سیاہ نمک ملا کر پیئیں۔
- \* نیم کی 4 عدد کو نکلیں پانی میں اُبال لیں۔ اس کو چھان کر 1/2 کپ پانی میں 2 عدد سیاہ مرچ اور چٹکی بھر سیاہ نمک پیس کر ملائیں۔ اس کاڑھے کو صبح و شام استعمال کریں۔
- \* پس ہوئی ہرڑ 1 چٹکی، 1/2 چٹکی پیپل، دونوں میں سوندھا نمک ملا کر استعمال کریں۔
- \* ہرڑ کا پورن شہد کے ساتھ چائیں۔
- \* 1/2 چمچ انار کے چھلکوں کا پورن شہد کے ساتھ لیں۔
- \* ارنڈ کے پتوں کا رس، تھوڑے سے سوندھا نمک کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* ناریل کے پانی میں سوندھا نمک ڈال کر پیئیں۔
- \* پیپل کے پتوں کی چٹنی بنا کر کھائیں۔
- \* 1/4 چمچ المٹاس کا گودا استعمال کریں۔

### آیور ویدک علاج



- \* جوا کھار، دنتی، صندل، سیاہ نمک، سوندھا نمک، سادہ نمک، خراسانی بیج۔ سب کو تھوڑی تھوڑی مقدار میں لے کر یا عطار سے نسخہ بنوا کر پیس لیں۔ اس میں سے 1/2 چمچ پورن گرم پانی سے لیں۔
- \* سونٹھ، سیاہ مرچ، پیپل، پانچون نمک، بجی۔ سب کو ہم وزن لے کر تھوڑا سا جوا کھال گودہ ملا کر پیس لیں اسے چھاؤں میں خشک کر کے شیشی میں بھر لیں روزانہ 1/2 چمچ یہ پورن استعمال کریں۔
- \* اجوائن، جھاؤ کی چھال، دھنیا، تر پھلا، بڑی پیپل، سیاہ زیرہ، اجمود، پیپلا مول، بابڑنگ۔ سب ہم وزن لے کر پیس لیں۔ اس میں 4 گنا تھوہر کے دودھ کی تھوڑی سی آمیزش کریں۔ تیار دوا میں سے 1/4 چمچ پورن روزانہ استعمال کریں۔
- \* سونٹھ، سیاہ مرچ، پیپل، اجمود، سوندھا نمک، سیاہ زیرہ، سفید زیرہ۔ سب 10، 10 گرام، ہینگ 2 گرام۔ ہینگ

کے علاوہ تمام چیزوں کو اچھی طرح پیس لیں۔ ہینگ کو گھی میں بھون کر الگ پیس لیں۔ پھر ان تمام چیزوں کو ملا کر چھان کر شیشی میں بھر لیں۔ اس پورن کا  $1/2$  چمچ نیم گرم پانی سے لیں۔

\* امرت دھار کی 3، 4 یونڈ بتاشے پر ٹپکا کر کھانے سے پیٹ درد میں آرام مل جاتا ہے۔

\* ہینگ اور سیاہ نمک 20 ملی گرام۔ دسمول کاڑھا سے 2 بار کھانا کھانے کے بعد لیں۔

\* آملہ کارس اور بداری کند کارس 10، 10 گرام شہد ملا کر لیں۔

\* سنکھ کی راکھ 500 ملی گرام، نمک اور ہینگ ملا کر گرم پانی سے لیں۔

### تیاہ شدہ یونانی دوائیں



\* اطر یفل ملین..... 5 سے 10 گرام، پانی کے ساتھ لیں۔

\* جوارش فلافل..... 3 سے 5 گرام، صبح کے وقت پانی کے ساتھ لیں۔

\* جوارش کمونی..... 5 سے 10 گرام، صبح نہار منہ پانی کے ساتھ لیں۔

\* پورن نمک سلیمانی..... 2 سے 3 گرام، کھانا کھانے کے بعد پانی سے لیں۔

\* مربہ زنجیل..... 10 سے 25 گرام، تک لیں۔

### ہومیو پیتھک علاج



\* خالی پیٹ میں درد رہنے پر ”چیلے ڈون“ لیں۔

\* دوپہر کے وقت پیٹ میں درد، پاؤں سمیٹنے یا تھوڑا جھکنے پر آنتوں میں درد ہونے پر ”ٹو وٹا“ لیں۔

\* پیٹ میں ہوا بھرنے، ناڑیوں میں اٹٹھن، ہوا نکلنے پر درد، دل متلانا وغیرہ میں ”کائیولس“ لیں۔

\* ہوا کا اوپر نیچے کی طرف بڑھنے کی وجہ سے پیٹ میں درد ہونے پر ”کنکس و امیکا“ لیں۔

\* رتج کے درد کی حالت میں ”ایس کیتھے ایم“ لیں۔

\* پیٹ کے اوپر نیچے چھن، ساتھ میں ڈکاریں، دل متلانا ہو، تو ”آر بیج مون میکس کینا“ لیں۔

\* پیٹ کے درد کے ساتھ قے، بھوک نہ لگنا، کھانا کھانے کے بعد نیند نہ آنا وغیرہ میں ”سیراسینیا“ لیں۔

\* اثنائے عشری آنت اور پیٹ کے پیندے میں شدید درد ہو اور قے ہونے کی حالت میں ”واپو پر مکیٹ“ لیں۔

\* تیز ابیت پیدا ہونے پر چھاتی میں جلن، پیٹ میں درد، قے وغیرہ کی حالت میں ”کیواسیا“ لیں۔

\* پیٹ بھولنے پر پیٹ میں درد، جلن، چھاتی اور اثنائے عشری آنت میں جلن ہونے پر ”ایسڈ ایسیٹک“ لیں۔

\* پیاس زیادہ لگنا، پیٹ بھولنا، بار بار ڈکاریں آنا، ہوا نکلنے پر آرام کا احساس ہونا 2، 2 اس میں ”ایسڈ فلور“ لیں۔

\* پیٹ میں عام یا معمولی درد ہو، تو 6 یا 30 پاوری کی ”کولو تھینیم“ کی 2، 2 گولیاں 2، 2 گھنٹے بعد لیں۔

\* پیٹ میں مروڑ ہونے پر ”کاسیکیم“ لیں۔

\* پیٹ میں شدید درد، ہوا (گیس) کا پیٹ میں جمع ہونا، پیٹ بھولنا، چھٹپٹاہٹ کی علامات میں ”کیمومیلا“ لیں۔





## بائیو کیمک علاج

- \* قوت ہاضمہ میں خرابی، پیٹ میں درد، بار بار دست آنا وغیرہ علامات میں ”کیلکیر یا فاس 12x, 3x“ لیں۔
- \* صفرا کی خرابی کے باعث پیٹ میں درد، اچھارہ، صفراء، اسہال (دست) منہ کا ذائقہ بگڑنا اور پیٹ میں گچے جانے جیسا درد، زبان سبز اور قبض کی شکایت ہونے پر ”نیٹرم سلف 6x, 3x“ لیں۔
- \* بہت زیادہ پیٹ بھولنا، وقفے وقفے سے درد اٹھنا، پیٹ کو دبانے یا سینکنے سے کچھ آرام ملتا ہو، چھوٹے بچے کا بلاوجہ پیٹ بھولنا وغیرہ میں ”میگنیشیا فاس 6x3x2“ دینی چاہیے۔
- \* پیٹ میں کیڑے ہونے کے باعث درد، ٹرش بدبو والی سبز رنگ کی اجابت، پھٹے دودھ جیسی قے ہونا۔ ان علامات میں ”نیٹرم فاس 12x6x3x“ دینی چاہیے۔
- \* آنتوں میں بار بار درد ہونا، اجابت کرنے کی خواہش پر اجابت نہ آنا، گیس زیادہ بننا وغیرہ میں ”کیلی فاس مدر ٹچر 6x“ دیں۔
- \* صفرا کا شدید درد، ڈکاریں آنا، درد کے اٹھنے پر بے چینی، اچھارہ وغیرہ میں ”نیٹرم کیور 30x, 3x“ دیں۔
- \* بار بار پیٹ میں درد ہونے پر ”کیلکیر یا فاس مدر ٹچر 3x یا 12x۔ کالی میور مدر ٹچر 3x۔ کالی فاس 3۔ میگنیشیا فاس 3x اور نیٹرم سلف 3x“ سب کو ملا کر 1 کپ پانی میں حل کر کے رکھ لیں۔ اس میں سے 1 چمچ 2 گرم پانی میں ملا کر ہر گھنٹے بعد دیں۔

## غذا اور پرہیز

- \* ساگ سبزی پھل اور ریشے دار خوردنی اشیاء کا استعمال کریں۔
- \* آٹے میں برابر کی مقدار میں چوکر ملا کر اس کی روٹی اور سبزی پکائیں۔ روٹی اچھی طرح چبا کر کھائیں۔ لقمے کے ساتھ منہ میں جتنی زیادہ لار جائے گی، کھانا اتنی ہی جلدی ہضم ہوگا۔
- \* کھانا کھانے کے آدھا گھنٹہ بعد پانی پیئیں۔
- \* مریج، مصالے، ثقیل کھانے وغیرہ کا استعمال نہ کریں۔
- \* دن میں 10، 12 گلاس پانی ضرور پیئیں۔
- \* رات کو 1 چمچ اسپنول کا چھلکا دودھ کے ساتھ لیں۔
- \* کھانا کھانے کے آدھا گھنٹہ بعد پانی پیئیں۔

## 2- ہاضمے کی خرابی

(Achyia)

بیماری کیوں؟



یہ بیماری کھانا ہضم کرنے والے عمل (قوت ہاضمہ) سے متعلق ہے۔ اس میں معدے اور آنتوں کی قوت ہاضمہ کم ہو جاتی ہے۔ بھوک نہیں لگتی۔ بول و براز کو روکنے کی وجہ سے یہ بیماری ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ دن میں سونے، رات کو زیادہ دیر تک جاگنے، بہت زیادہ رنج، غصہ، خوف، پریشانی، حسد، دکھ اور جھگڑے فساد کی وجہ سے بھی یہ بیماری ہو جاتی ہے۔

بیماری کی شناخت



اس بیماری کی شناخت کے لئے مندرجہ ذیل علامات دکھائی دیتی ہیں:-

- 1- دل پر بھاری پن معلوم ہوتا ہے۔
- 2- کھانا کھانے کے بعد قے ہو جاتی ہے، یا بار بار کچی ڈکاریں آتی ہیں۔
- 3- اجابت کھل کر نہیں آتی اور کئی بار اجابت کے لئے جانا پڑتا ہے۔
- 4- ہوا (گیس) آنتوں میں بھر جاتی ہے اور تکلیف دیتی ہے۔
- 5- اچھارہ، پیٹ بھولنا، بے چینی وغیرہ کی شکایت ہو جاتی ہے۔
- 6- سر اور جسم میں درد، کام میں دل نہ لگنا، چلنے پھرنے میں تکلیف، نظام تنفس پر دباؤ وغیرہ محسوس ہونے لگتا ہے۔
- 7- دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے اور موت ہونے کا خوف رہتا ہے۔
- 8- ہر وقت بیماری کی طرف دھیان رہتا ہے۔

گھریلو علاج



- \* ادراک کو چھیل کر اس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ اس میں لیموں اور نمک ملا کر روزانہ صبح و شام کھانا کھانے کے وقت کھائیں۔
- \* اجوائن توڑے پر بھون کر اس میں تھوڑا سا سیاہ نمک ملا کر پیس لیں۔ کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت 1، 1 چمچ پورن پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* سوٹھ، سیاہ مرچ اور پیپل۔ تینوں کی 10، 10 گرام مقدار لے کر پیس لیں۔ اس میں تھوڑا سا سوندا نمک ملا لیں۔ کھانا کھانے کے بعد اس میں سے دونوں وقت 1/2 چمچ پورن نیم گرم پانی سے لیں۔
- \* 4 دانے سیاہ مرچ، 4 عدد لونگ، 2 چمکی سیاہ نمک۔ تینوں کو پیس کر پورن بنا لیں۔ اسے 1/2 کپ پانی میں اُبال کر پیئیں۔



- \* نیم کی 4 عدد پتیوں کے رس میں لیموں کا رس ملا کر پییں۔
- \* پیاز کے رس میں سوندھانمک ملا کر پییں۔
- \* لونگ اور ہرڑ کے کاڑھے میں تھوڑا سا نمک ملا کر صبح و شام کھانا کھانے کے بعد پییں۔
- \* تھوڑی سی نیم کی پتیاں، 4 سیاہ مرچ کے دانے اور 4 عدد لونگ لے کر پییں لیں۔ اس میں تھوڑا سا پانی اور چینی ملا کر دن میں تین بار لیں۔
- \* اجوائن 2 چمچ، 2 عدد چھوٹی ہرڑ، ہینگ 1/2 چنگلی، سوندھانمک ذائقے کے مطابق لے کر سب کو پیس لیں۔ کھانا کھانے کے بعد اس زود ہضم پورن کو گرم پانی کے ساتھ لیں۔
- \* 50 گرام دھنیا، 10 گرام سیاہ نمک، 20 گرام سیاہ مرچ اور 10 گرام سونف لیں۔ سب کو پیس کر پورن بنا لیں کھانا کھانے کے بعد روزانہ 1/2 چمچ پورن، صبح و شام پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* 10 گرام زیرہ، 10 گرام سونٹھ۔ 15 دانے پیپل اور 20 دانے سیاہ مرچ۔ سب کو پیس کر پورن بنا لیں۔ اس میں تھوڑا سا سوندھانمک ملا لیں۔ صبح و شام 1/2، 1/2 چمچ کھانا کھانے کے بعد نیم گرم پانی سے لیں۔
- \* 2 چمچ زیرہ پانی میں اُبالیں۔ پانی جب آدھا رہ جائے، تو اس کی 3 خوراکیں بنا کر دن بھر میں استعمال کریں۔
- \* ہینگ کو سینک لیں، زیرہ اور سونٹھ، تینوں میں سوندھانمک ملا کر پورن بنا لیں۔ 1/4 چمچ پورن گرم پانی سے لیں۔
- \* 1/2 چمچ پیٹے کا دودھ چینی کے ساتھ استعمال کرنے سے کھانا ہضم نہ ہونے کی بیماری دور ہو جاتی ہے۔ اس دودھ کا استعمال صبح لگا تار 10 دن تک کریں۔
- \* کافور کی ڈھلی 10 گرام، اجوائن کاست 10 گرام، پودینے کا عرق 10 گرام، یوکلپٹس آئل 10 گرام۔ ان سب کو 1 شیشی میں ملا کر 1 گھنٹہ تک ڈھوپ میں رکھیں۔ یہ گھر کی امرت دھار تیار ہو گئی۔ اس میں سے 2 بوند صبح و شام کھانا کھانے کے بعد پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* مٹی کے رس کو 1 چمچ کی مقدار میں لیں اس میں تھوڑا سا سوندھانمک ملا کر صبح و شام پییں۔ بد ہضمی میں آنے والے کھٹے ڈکار ختم ہو جائیں گے۔
- \* لونگ اور ہرڑ کو 1 کپ پانی میں اُبالیں۔ پانی جب 1/2 کپ رہ جائے، تو اس میں 1 چنگلی سوندھانمک ملا کر پییں۔ اس سے بد ہضمی، پیٹ کا بھاری پن، کھٹے ڈکار، بھوک کی کمی وغیرہ دور ہو جاتی ہے۔
- \* پس ہوئی اجوائن، سونف اور سرخ الائچی کے تھوڑے سے دانے۔ تینوں کو لے کر پورن (پورن) بنا لیں۔ اس میں سے 1/2 چمچ صبح خالی پیٹ پانی کے ساتھ لیں۔
- \* پیاز کو کاٹ کر پیس لیں۔ اس میں تھوڑا سا پودینہ اور 4، 5 کدو کے بیج پیس کر ملا لیں۔ اس میں آدھا لیموں نچوڑیں۔ اسے کھانا کھانے کے بعد چٹنی کی صورت میں چائیں۔ پیٹ متعلقہ تمام بیماریوں کیلئے یہ بہد ف دوا ہے۔
- \* سوندھانمک 1 چنگلی، ادراک کا رس 1/2 چمچ اور لیموں کا رس 1/2 چمچ لیں۔ تینوں کو ملا کر صبح و شام کھانا کھانے کے بعد چائیں۔

\* دہی میں بھنا زیرہ ڈالیں۔ اس میں نمک اور پس ہوئی سیاہ مرچ ملا کر کھانے سے بد ہضمی اور بھوک کی کمی کی بیماری جاتی رہتی ہے۔

\* 2 عدد لونگ اور 1 سرخ الائچی۔ دونوں کا کاڑھا اوٹ کر پیئیں۔

\* کم سے کم 3 عدد پختہ کیلے آدھا پیٹ کھانا کھانے کے بعد کھائیں۔ اس سے اجابت کھل کر آئے گی اور آنتیں طاقتور ہوں گی۔

\* پختہ پیپتہ کاٹ کر اس پر سیاہ مرچ چھڑک کر کھائیں۔

\* 1 کلی لہسن، 2 پھانکیں اورک، 1/2 چمچ دھینے کے دانے، 4 سیاہ مرچ کے دانے۔ ان سب کو پیس کر چٹنی بنالیں۔ اس چٹنی کو کھانے کے ساتھ کھائیں۔

\* 4 عدد لونگ اور 2 عدد ہرڑ کا کاڑھا بنا کر پیئیں۔

\* لیموں کے رس میں 1 چمچ تر پھلہ کا پورن ملا کر استعمال کریں۔

\* 100 گرام اجوائن، 100 گرام سونف، 50 گرام کلونجی، 1/2 چمچ سوندھا نمک۔ سب کو پیس کر پورن بنالیں۔ اس میں سے 1/2، 1/2 چمچ پورن صبح و شام پانی کے ساتھ لیں۔

\* پختہ انناس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ اس پر سوندھا نمک اور سیاہ مرچ کا پورن چھڑک کر کھائیں۔ یہ بد ہضمی، ضعف ہاضمہ کیلئے بہت مفید ہے۔

\* سرخ الائچی، اجمود، چترک، سونٹھ، سوندھا نمک۔ سب کو ہم وزن لے کر پورن بنالیں۔ اس میں سے 1/2 چمچ پورن پانی کے ساتھ صبح و شام لیں۔

\* کھانا کھانے کے بعد 2 یوندا مرت دھارا پانی کے ساتھ لینے سے بد ہضمی ٹھیک ہو جاتی ہے۔

\* گھیکوار (کوار گندل) کو کچل کر اس سے رس نکالیں۔ اس میں تھوڑا سا نوشادر ملا کر 1/2 چمچ رس صبح شام پیئیں۔

\* 2 عدد چھوٹی ہرڑ، 4 عدد منقہ، 2 عدد انجیر۔ ان سب کو پانی میں اُبال کر مسل لیں۔ اس کاڑھے کو رات کو سوتے وقت لیں۔

\* 2 گرام قلمی شورہ، 2 گرام نوشادر اور 1 گرام پس ہوئی پھٹکری۔ تینوں کو ملا کر پگھلا کر ٹھنڈا کر لیں۔ اس میں سے آدھی دوا کھانا کھانے کے بعد لیں۔

\* 20 عدد پودینے کے سبز پتے، 5 گرام زیرہ، تھوڑی سی ہینگ، 10 عدد دانے سیاہ مرچ، چٹکی بھر نمک۔ ان سب کو چٹنی کی طرح پیس لیں پھر اسے 1 گلاس پانی میں اُبال لیں۔ جب پانی آدھا گلاس باقی رہ جائے، تو چھان کر اسے پیئیں۔

\* رات کو 2 عدد پیپل کا پورن کھا کر سو جائیں۔

\* پیٹ میں بد ہضمی کے باعث اگر گیس بن گئی ہو، تو تھوڑی سی ہینگ پانی میں گھول کر ناف کے ارد گرد ملیں۔ ڈکاریں آنے اور گیس نکل جانے سے کافی آرام ملے گا۔

\* دھنیا کے دانے 2 چمچ اور 1 چھوٹا ٹکڑا مصری۔ دونوں کو اوٹ کر کاڑھا بنا کر پیئیں۔



- \* کلتھی کو پیس کر اس کا رس نکال لیں۔ 2 چمچ رس میں تھوڑا سا کھٹا ملا کر دن بھر میں تین بار پیئیں۔
- \* 1 چمچ جامن کا سرکہ لے کر سادے پانی میں ملا کر پیئیں۔
- \* 1/2 گلاس پانی میں 1 چمچ کھانے کا سوڈا، 1 چمکی سیاہ نمک اور 1/2 لیموں نچوڑ کر پیئیں۔
- \* 10 گرام ادراک، 1 کلی لہسن، 2 چمکی سیاہ نمک۔ سب کو پیس کر گتے کے رس میں ملا کر استعمال کریں۔
- \* پختہ بیل کا شربت روزانہ صبح کے وقت استعمال کریں۔
- \* سیاہ مرچ کے 4 دانے، 2 عدد دلونگ، چٹکی بھر سوندھانمک، 1 چمچ اجوائن، 1/2 چمچ خشک پودینہ اور بڑی الائچی کے 2 دانے لیں۔ سب کو اچھی طرح پیس لیں۔ کھانا کھانے کے بعد 1/2 چمچ پورن پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* رائی 1 چمچ، 1/2 چمچ میتھی دانہ۔ دونوں کو پیس کر پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* بیل کے پتے چٹنی کی طرح پیس لیں۔ اس میں تھوڑا سا سوندھانمک اور تھوڑی سی سیاہ مرچ ملا کر استعمال کریں۔

### جڑی بوٹیوں سے علاج



- \* ٹکسی کی 4 عدد پتیاں، 2 دانے سیاہ مرچ اور چٹکی بھر نمک۔ دونوں کی چٹنی بنا کر پانی سے لیں۔
- \* پیپل کا 1 پتہ 4 کلیاں شیشم کی اور تھوڑا سا سبز دھنیا۔ تینوں کو ملا کر 1 کپ پانی میں ابلنے کیلئے رکھ دیں۔ پانی ابل کر جب 1/2 کپ باقی رہ جائے، تو تھوڑا سا سوندھانمک ملا کر پیئیں۔
- \* گھیکوار (کوارجندل) کا گودا سوندھانمک کے ساتھ کھائیں۔
- \* امرود کے 2 پتے چبا کر اوپر سے پانی پیئیں۔
- \* المٹاس کی جڑ دودھ میں اُبال کر پیئیں۔
- \* بیل کی گری 5 گرام، سیاہ مرچ کے دانے 7 عدد، سفید الائچی کے دانے 10 عدد، تھوڑی سی مصری۔ ان سب کو گھوٹ کر پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* شہتوت کے 6 عدد نرم پتے لے کر چبا جائیں اور اوپر سے پانی پی لیں۔

### آیور ویدک علاج



- \* سونٹھ، سیاہ مرچ، سیاہ زیرہ بھٹنا ہوا، بھٹنی ہینگ، اجمود، سوندھانمک۔ سب چیزیں 10، 10 گرام لے کر، پیس کر کپڑ چھان کر کے پورن بنالیں۔ تھوڑے سے گھی کے ساتھ اس پورن کا 1/4 چمچ کھانا کھانے سے پہلے استعمال کریں۔
- \* سونٹھ، سیاہ مرچ، پیپل، بڑی ہرڑ کا چھلکا، انار دانہ، چیتا کی جڑ، سیاہ نمک، بھٹنی ہینگ۔ ان سب کو 10، 10 گرام کے وزن میں لے کر پورن بنالیں۔ صبح و شام 1/4 چمچ کھانا کھانے کے بعد نیم پانی سے لیں۔
- \* سونٹھ، پیپل، بیل، چھوٹی ہرڑ، چیتا کی جڑ، بلادری کی گری باڈونگ کا پورن (پورن)۔ ان سب کو پیس کر پورن بنالیں۔ اس پورن میں سے 1/4 چمچ پورن گڑ کے ساتھ ملا کر صبح و شام استعمال کریں۔

- \* سونٹھ، سیاہ نمک، بھنئی ہینگ، اناردانہ، اٹل بید، ان سب کو پیس کر پُورن بنالیں۔ اس میں سے 1/2 چمچ صبح و شام کھانا کھانے کے بعد پانی سے لیں۔
- \* نیم کی چھال، یا نیم کے خشک پتے، گج (پُونہ)، آنولہ، پپیل، اجوائن، جواہر، زیرہ، ناگر موٹھا، سوندھا نمک، دیودارو، سونٹھ، بچ، دارو ہلدی۔ ان سب کو 10، 10 گرام وزن میں لے کر پیس لیں۔ اس پُورن میں سے 1/2 چمچ پُورن پانی میں حل کر کے اور باقی 1/2 اُبال کر کاڑھا بنا کر پیس۔
- \* زیرہ، سونٹھ، بچ، بھنئی ہینگ، سیاہ مرچ، لونگ۔ سب کو 10، 10 گرام وزن میں لے کر پیس کر پُورن بنالیں۔ اس پُورن میں سے چٹکی بھر پُورن پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* نسوت 50 گرام، پیپر 10 گرام، کھانڈ 25 گرام۔ سب کو پیس کر پُورن بنالیں۔ اس میں سے 1/4 چمچ پُورن شہد کے ساتھ چائیں۔
- \* کھانے کے شروع میں ادراک اور نمک ملا کر کھانے سے بھوک کی کمی دور ہوتی ہے۔
- \* زیرہ، سوندھا نمک یا سبکی کھار، سونٹھ، پپیل، سیاہ مرچ، سیاہ نمک، اجودہ، ہینگ، ہرڑ۔ ان تمام چیزوں کو 10، 10 گرام لے کر پیس کر پُورن بنائیں اور اس میں 40 گرام نسوت ملا کر اس کو 10، 10 گرام مقدار لے کر گرم پانی سے 2 بار استعمال کرنے سے معدے کی حرارت بڑھتی ہے۔ یہ زرد ہضم اور ذائقے دار ہے۔
- \* ذیابیطس (شوگر) سے پیدا بھوک کی کمی میں ذیابیطس کا بھی علاج کریں۔ اس میں ہینگ و کھار آمیز دوائیاں نہ لیں۔
- \* ہرڑ، نسوت، جوا کھار، پیلو کی جڑ سب کو 10، 10 گرام لے کر پیس کر پُورن بنالیں۔ اس پُورن میں سے 1/2 چمچ پُورن گھی کے ساتھ استعمال کریں۔

### تیاہ شدہ یونانی دوائیں



- \* جوارش بسابہ..... 5 گرام، دن میں 2 بار کھانا کھانے کے بعد لیں۔
- \* جوارش جالینوس..... 5 گرام، دن میں 2 بار کھانا کھانے کے بعد لیں۔
- \* جوارش کمونی..... 6 گرام، دن میں 2 بار کھانا کھانے کے بعد لیں۔
- \* حُب حلتیت..... 2 گولیاں، دن میں 2 بار کھانا کھانے کے بعد لیں۔
- \* حُب کبد نوشادری..... 2 گولیاں، دن میں 2 بار کھانا کھانے کے بعد لیں۔
- \* نمک جالینوس..... 2 گولیاں، دن میں 2 بار کھانا کھانے کے بعد لیں۔
- \* نمک سلیمانی..... 1 گرام، دن میں 2 بار کھانا کھانے کے بعد لیں۔

### ہومیو پیتھک علاج



- \* ضعف ہاضمہ، بھوک کی کمی، بھاری کھانا، ہضم نہ ہوتا ہو، تو ”ہیلنس روبر، مدر شچر 6“ سے کافی فائدہ ہوگا۔



- \* کھانا ہضم ہوئے بغیر تے ہو جانا، تے کے بعد سر اور جسم میں درد، کبھی تے کے بعد تکلیف محسوس نہیں ہوتی وغیرہ میں ”سیریم آقرولیکم-1 ایم“ لیں۔
- \* کھانا ہضم نہ ہونا، بار بار ڈکاریں آنا، لیکن تے نہ ہونا، بھاری کھانا کھانے کے بعد بد ہضمی، چھاتی میں جلن، پیٹ میں تناؤ، درد، گیس جمع ہونا، پیٹ بھولنا، منہ میں پانی بھر آنا، کھانا کھانے کے بعد ڈکار، پیٹ میں گرگڑاہٹ، زبان خشک ہونا وغیرہ کی حالت میں ”پلسیٹلا مدر ٹیچر یا 30x“ لیں۔
- \* دیر سے کھانا ہضم ہونا، بھوک کی کمی، کھانا کھانے کے 2، 3 گھنٹے بعد درد، اجابت کھل کر نہ آنا، منشیات سے پیدا پیٹ کی بیماریوں وغیرہ میں ”نکس و امیکا مدر ٹیچر 2x یا 30x بہت مفید ہے۔
- \* کھانے پینے کی چیزیں ٹھیک سے ہضم نہ ہونے کی حالت میں پیٹ میں درد، ایٹھن، دست یا تے۔ اس کیلئے ”ایپاک 3x، 30x یا 1,200 ایم دیں۔
- \* تھوڑا سا بھی کھانا ہضم نہ ہوتا ہو، پیٹ میں بھاری پن، کھائی ہوئی چیز کا گلے تک چڑھنا، ایسا محسوس ہو کہ جیسے کھانا چھاتی پر رکھا ہے۔ اس کیلئے ”فیرم آیوڈ 3x“ لیں۔
- \* زبان پر میلا پن، کھانا کھانے کے بعد دل گھبراتا ہو، پتلے دست، منہ سے لیسدار لار نکلے، ہر وقت تھوکنے کی خواہش، جسمانی اور ذہنی محنت کے بعد سر درد، بھوک کی کمی، کبھی کبھی بھوک زیادہ لگنا، کمزوری کا احساس، اس کیلئے ”ایپ فیکس 3، 30“ لیں۔
- \* تھوڑا سا کھانا کھاتے ہی پیٹ بھول جاتا ہو، پیٹ میں بھاری پن، کھائی ہوئی چیز کی ڈکاریں آنا، ایسا محسوس ہو کہ پیٹ بھرا ہوا ہے۔ ان علامات کو دیکھ کر ”فیرم آیوڈ 3x“ دینی چاہیے۔
- \* کبھی پیٹ بھول جاتا ہو اور کبھی اندر کی طرف دھنس جاتا ہو، بدبو دار کھٹی ڈکاریں آتی ہوں، قبض اور پتلے دست، جلاب لینے کے بعد قبض کا بڑھ جانا، اس کیلئے ”ہائیڈرا سٹس 30x“ لینی چاہیے۔
- \* نشہ کرنے کی وجہ سے کھانا ہضم نہ ہوتا ہو، تو ایسی حالت میں ”لیکس 30، 200“ لیں۔
- \* پیٹ کی خرابی، گرگڑاہٹ ہونا، بد ہضمی، پیٹ بھولنا تیز ابیت، متلی، تے وغیرہ علامات میں ”پاپولس ٹرمولا یڈس مدر ٹیچر“ لینی چاہیے۔
- \* کھانا کھانے کے تھوڑی دیر بعد چھاتی میں جلن، دل متلانا، پیٹ بھولنا، کبھی قبض، کبھی دست، کھانا ٹھیک سے ہضم نہ ہونا وغیرہ علامات کو دیکھ کر ”فیرم سیاسٹم 6، 300“ لینی چاہیے۔
- \* قوت ہاضمہ کی کمزوری، کچھ بھی کھائیں ہضم نہ ہونا، احتیاط سے کھانے پینے کے بعد بھی پیٹ خراب رہتا ہو، منہ کا ذائقہ ہر وقت خراب رہنا کبھی کبھی قبض کی شکایت۔ ان علامات کو دیکھ کر ”ہیپر سلفر 3x، 200، 30“ لیں۔
- \* منہ کا ذائقہ ٹرش رہنا ٹرش چیزیں کھانے میں دلچسپی، گیس کے باعث پیٹ بھولنا، قبض کی شکایت، کسی بھی چیز کو کھانے یا اس کی خوشبو سے دل متلانا ہو، پیٹ اور گلے میں جلن، دودھ پینے سے پتلے دستوں کا لگ جانا، پیٹ میں بھاری پن محسوس ہونا ان علامات کو دیکھ کر ”سپیا 3x، 30x“ لینی چاہیے۔

- ## بائیو کیمک علاج



- \* بارہ انگشتی آنت میں دباؤ کا احساس، بھاری پن، درد، منہ میں پانی آنا، منہ کا ذائقہ بگڑنا، زرد اور میلے زبان، پیٹ درد، بہت زیادہ بھوک کا لگنا، پرانے گیسٹر انٹس کے لئے ”کیلی فاس 12x, 6x“ کا استعمال کریں۔
- \* بہت زیادہ بھوک لگنے کی شکایت، غصہ، جھگڑے یا ڈر کے باعث بد ہضمی، پیٹ میں درد، ڈکاریں، پیٹ پھولنا، کمزوری محسوس ہونا گیس بننے کی ابتدائی حالت پر توجہ نہ دینے کے باعث بیماری کا بڑھ جانا، سستی وغیرہ کی علامات میں ”کیلی فاس 12x, 6x“ دینی چاہیے۔
- \* زبان پر سفیدی، جگر کی خرابی، بد ہضمی، جگر پر بوجھ محسوس ہو، پیٹ کا پھولنا اور درد، منہ کا ذائقہ کڑوا، جگر ٹھیک سے کام نہ کرتا ہو، قبض، گھی یا تیل میں تلی چیزوں کو کھانے سے متلی یا طبیعت بگڑ جانا، زیادہ گرم چائے یا مشروبات لینے سے گلے، زبان اور منہ میں جلن وغیرہ علامات میں ”کیلے کیور 6x, 3x“ لیں۔
- \* بھاری چیزیں کھانے سے بد ہضمی ہو جائے، تو ”کالی میو 3x“ لینی چاہیے۔
- \* پیٹ کو چھونے اور دبانے پر درد، گرم سینک سے آرام، ڈکاریں آنا، مروڑ، ایٹھن، جکڑن، چھین جیسی محسوس ہونا۔ ایسی علامات میں میگنیشیم فاس 12x, 6x“ بالترتیب دیں۔
- \* پیٹ میں گیس پیدا ہوتی ہو، بارہ انگشتی آنت کی خرابی کے باعث بخار، کھانا کھانے کے بعد پیٹ میں ہلکا درد۔ ان علامات میں بالترتیب ”کلکیر یا فاس 12x, 6x“ لیں۔
- \* کھٹی ڈکاریں، چھاتی میں جلن، زبان اور تالو میں سفیدی، کھٹی تے، منہ کا ذائقہ کھٹا، چھاتی میں جلن وغیرہ علامات میں بالترتیب ”نیٹرم فاس 12x, 6x“ کا استعمال کریں۔
- \* پیٹ میں بھاری پن، لاز بہنا، گلے تک پانی آنا، تے نہ آ کر جھاگ دار پانی نکلنا، کھانے کی خواہش کا نہ ہونا،



- سانس میں بدبو قبض کے ساتھ بدہضمی وغیرہ علامات میں ”نیٹرم میور 6x, 3x“ لینی چاہیے۔
- \* انہضام عمل میں خرابی، بخار کے ساتھ پیٹ میں درد، بھوک کی کمی کے ساتھ ہی پیٹ میں ہلکا درد بار بار ہوتا ہو، کھائی ہوئی چیزوں کا بغیر ہضم ہوئے قے ہو جانا، کھٹتی قے، پیٹ بھولنا، دودھ سے بے رغبتی، اچھی طرح نیند نہ آنا، کھانے سے پیٹ میں درد، معدے پر گرم سینک سے کچھ آرام، ٹھنڈا پانی پینے سے آرام محسوس ہونا وغیرہ علامات میں ”فیرم فاس 12x, 6x, 1x“ کا استعمال کریں۔
- \* منہ کا ذائقہ کڑوا رہتا ہو اور کھانا ٹھیک سے ہضم نہ ہوتا ہو، تو ”کلکیر یا فاس 12x, 3x“ دینی چاہیے۔
- \* پیٹ میں بدبو ردوار ہونے پر ”کلکیر یا فاس 3x یا نیٹرم میور 3x اور سائلشیا 12x ملا کر استعمال کریں۔
- \* پیٹ میں بھاری پن معلوم ہو تو ”کالی سلفر“ دیں۔
- \* بھوک کی کمی تیزابیت سے ہونے پر ”نیٹرم فاس“ اور ”سائلشیا“ ملا کر دیں۔
- \* بدہضمی کے باعث منہ میں پانی بھر آنے پر ”کلکیر یا فاس 12x, 3x، فیرم فاس 12x، کیلی فاس 3x، نیٹرم میور 3x، نیٹرم فاس 3x اور سائلشیا 12x“ ان سب دواؤں کو ملا کر دیں۔
- \* پرانی بدہضمی میں کبھی قبض اور کبھی دست لگتے ہوں تو ”کلکیر یا سلف 3x، نیٹرم کیور 3x، نیٹرم سلف 3x“ ان سب کو ملا کر دیں۔
- \* پیٹ بھولنا، صفر اوی درد، چکر آنا، بھوک کی کمی کے ساتھ گیس کی بیماری وغیرہ علامات میں ”نیٹرم سلف 30x, 6x“ دیں۔

### غذا اور پرہیز

- \* مونگ کی دال (چھلکوں سمیت) کی کچھڑی کودہی کے ساتھ یا مونگ کی پتلی دال اور چپاتی کھائیں۔
- \* لوکی، تروئی (توری) پرول کی پتلی (ابی ہوئی) سبزی چپاتی کے ساتھ کھائیں۔
- \* رات کو اسپنول کا چھلکا 1 چمچ یا 2 عدد متھے کے دانے دودھ میں اُبال کر سوتے وقت استعمال کریں۔
- \* صبح خالی پیٹ اد رک کارس 1/2 چمچ شہد کے ساتھ چائیں۔
- \* شراب، بیڑی، سگریٹ یا کسی طرح کی بھی نشیلی چیزیں جیسے، چائے، کافی وغیرہ کا استعمال نہ کریں۔
- \* اس کی جگہ، 2 پتے تلخی، 2 سیاہ مرچ، 2 لونگ اور تھوڑی سی مصری۔ سب کا کاڑھا بنا کر استعمال کریں۔
- \* چاٹ پکوڑے، پوری کچوری، کھوئے کی چیزیں، تلی ہوئی چیزیں یا سمو سے وغیرہ نہ کھائیں۔
- \* سادہ پانی پیئیں اور سادے پانی سے غسل کریں۔
- \* صبح سبز گھاس پرنگے پاؤں کم از کم آدھا گھنٹہ تک چلیں یا ہلکی ورزش کریں۔
- \* کڑوے، خوشبودار، کیلے رس والے مشروبات زیادہ مقدار میں نہ لیں۔
- \* کھانے میں اجوائن اور سیاہ نمک کا استعمال کریں۔
- \* دانتوں کی صفائی رکھنا بہت ضروری ہے۔

## 3- دست

(Diarrhoea)

## بیماری کیوں؟



بد ہضمی یا بھوک کی کمی کے باعث بڑھے ہوئے دھات عناصر سے بھری اجابت جب مقدر راستے سے بار بار نکلتی ہے، تو اسے دست کہتے ہیں۔ دوسرے الفاظ میں اسے آنتوں کی بیماری بھی کہہ سکتے ہیں۔ دست لگنے کی اہم وجوہات ہیں۔ بہت زیادہ شراب کا استعمال، ناقص اور باسی کھانے، بھاری کھانا کھانے کے بعد ٹھنڈا یا گرم کھانا وغیرہ۔ دست عموماً بد ہضمی سے ہوتے ہیں، اس لئے پیٹ کو صاف رکھنا چاہیے۔

## بیماری کی شناخت



پیٹ میں مروڑ، گڑگڑاہٹ کھٹی ڈکاریں آنا وغیرہ دست کی بیماری لگنے کی شناخت ہے۔ شروع میں پیٹ میں درد ہوتا ہے اور مریض کو بار بار اجابت کرنے کیلئے جانا پڑتا ہے۔ کئی بار دست کے ساتھ خون بھی آنے لگتا ہے۔

## گھریلو علاج



- \* سونف، دھنیا خشک اور زیرہ۔ تینوں کو ہموزن لے کر باریک پیس لیں۔ اس میں تھوڑا سا نمک ڈال کر 1/2، 1/2 چمچ دن میں 3 بار چھاچھ کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* زیادہ کمزوری ہونے پر زیرہ، سونٹھ، سونف، لونگ اور انار دانہ۔ ہموزن لے کر سب کا باریک پورن بنالیں۔ اس میں تھوڑا سا پسا ہوا سوندھا نمک ملا کر دن بھر میں 1/2، 1/2 چمچ پورن چھاچھ یا پتلے دہی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* پتلا دست پچکاری جیسا چھوٹے پُر انار دانہ، سونف، خشک دھنیا اور زیرہ۔ ہموزن لے کر پیس لیں۔ اس میں چینی یا مصری ملا کر دن میں 4 بار، 1/2، 1/2 چمچ پانی کے ساتھ لیں۔
- \* بڑی عمر کے لوگوں کو دست لگنے پر 1 گرام جانفل کا پورن (پورن) 1/2 کپ پانی کے ساتھ صبح و شام لینے سے کافی فائدہ ہوتا ہے۔ پیٹ درد یا پیٹ بھونے اور بار بار پتلے دست لگنے پر کافی آرام ملتا ہے۔
- \* آم کی گٹھلی کا گودا نکال کر اسے پیس کر چٹنی (پیٹ) بنالیں۔ اس میں سے 2 گرام چٹنی شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* زیرہ 1 چمچ، 1 گلاس چھاچھ کے ساتھ پینے سے بار بار دست آنا بند ہو جاتے ہیں۔
- \* ادراک کا رس، سوندھا نمک کے ساتھ چائیں۔ اگر بہت پتلے دست آرہے ہوں، تو آنو لے اور ادراک کے رس میں روٹی بھگو کر بازو کے پاس رکھیں تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد روٹی کو بھگوتے رہیں۔
- \* کچے بیل کا گودا نکال کر اسے آگ میں بھون کر کھائیں۔ بیل کا بھنا ہوا گودا بڑی جلدی دستوں کو روکتا ہے۔
- \* آم کی گٹھلی کا پورن 10 گرام تازے دہی کے ساتھ کھائیں۔



- \* زیرہ اور چینی، دونوں کو پیس کر پورن بنالیں۔ اس میں سے 1 چمچ پورن چھاچھ کے ساتھ پینے سے دست آنے بند ہو جاتے ہیں۔
- \* پختہ نیل کا گودادہی کے ساتھ کھائیں۔
- \* جامن کی گری اور آم کی گٹھلی کا پورن، بھنی ہوئی ہرڑ کے ساتھ کھانے سے بھی کافی فائدہ ہوتا ہے۔
- \* تھوڑی سی سونف پانی میں بھگو دیں۔ کچھ دیر کے بعد مریض کو سونف کا پانی چھان کردن میں 4، 5 بار پلائیں۔
- \* خشک آنو لے کر پانی میں بھگو کر پیس لیں۔ اس میں تھوڑا سا نمک ملا لیں۔ اب اس تیار چٹنی میں سے 4 گرام چٹنی دن میں 4 بار کھائیں۔
- \* نیل کی گری 10 گرام، کھٹھا 10 گرام، مصری 10 گرام۔ سب کو پیس کر پورن بنالیں۔ اس میں سے 4 گرام پورن صبح و شام کھائیں۔ اوپر سے تازہ پانی پیئیں۔
- \* دہی میں کیلا اور 4 دانے کیسر کے ملا کر استعمال کریں۔
- \* ٹونی دست یا آنو آنے کی صورت میں آنو لے کر پورن شہد کے ساتھ چائیں۔
- \* کھانے کے اچھی طرح ہضم نہ ہونے کی وجہ سے دست لگنے پر سیاہ مرچ، سوندھا نمک، اجوائن، خشک پودینہ اور بڑی الائچی سب کو 10، 10 گرام لے کر پیس کر پورن بنالیں۔ پتلی کھڑی کھانے کے بعد 1 چمچ پورن پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* سونف لے کر بھون لیں۔ اس میں تھوڑی سی کچی سونف ملا لیں۔ دونوں کو پیس کر پورن بنالیں۔ اس میں سے 2 چمچ پورن لسی کے ساتھ دن بھر میں 4 بار استعمال کریں۔
- \* کچا پیٹہ اُبال کر کھانے سے پرانے دست ٹھیک ہو جاتے ہیں۔
- \* دست شروع ہوتے ہی انار کا رس 2، 2 چمچ، دن بھر میں 4 بار پینے چاہئیں۔ اس کے استعمال سے دست رک جاتے ہیں۔
- \* گاجر کا رس 1/2 کپ لے کر اس میں تھوڑا سا سوندھا نمک ملا کر دن بھر میں 4 بار پیئیں۔
- \* 1 عدد بیٹھا انار لے کر اس کے چاروں طرف مٹی لگا دیں۔ اس کے بعد اسے اُپلوں یا کولوں پر بھون لیں۔ جب انار بھن جائے تو اسے چھیل کر دانے نکال لیں۔ دانوں کو مہین پیس لیں۔ اس پورن میں سے 1 چمچ صبح اور 1 چمچ شام کو استعمال کریں۔
- \* جامن کے 4 پتے پیس کر اس میں سوندھا نمک ملا کر استعمال کریں۔
- \* پختہ (پکے ہوئے) کیلے کو پتلی لسی میں مٹھ لیں۔ لسی تازہ ہونی چاہیے۔ تازہ لسی نہ ملے، تو دہی لے لیں۔ اس کا استعمال صبح و شام کریں۔
- \* اسپنول یا چھلکا، 2 چمچ صبح اور 2 چمچ شام کو میٹھے دہی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* آم کے درخت کی اندرونی چھال پیس کر 1 کپ پانی میں گھول لیں۔ اس میں 1 چمچ چینی ملا کر پیئیں۔

- \* اگر خون کی دست لگ گئے ہوں، تو 1 رتی پھٹکری بھسم شہد کے ساتھ چائیں۔ دن میں چار بار یہ دوائیں۔ کھانے میں ساگو دانے کی کھیر یا جو کا دلیہ لیں۔
- \* اگر بد ہضمی کی وجہ سے دست لگ گئے ہوں، تو 1 عدد جائفل کو پیس کر اس میں تھوڑا سا گڑ ملا لیں۔ اب پیر کے برابر چھوٹی چھوٹی گولیاں بنالیں۔ 1، 1، 1 گولی 2، 2 گھنٹے بعد استعمال کریں۔
- \* انار کی چھال 100 گرام، زیرہ 50 گرام، سوندھا نمک 3 گرام۔ سب کو لے باریک پیس لیں۔ اس میں سے 1 چمچ پورن دن میں 3 بار لیں۔ پتلے دستوں کیلئے یہ تیز بہدف دوا ہے۔
- \* گرمی کی وجہ سے اگر خون کے ساتھ دستوں کی شکایت ہو، تو 1 کپ چھاچھ، 1 گرام پھٹکری بھسم ملا کر دن میں تین بار پیئیں۔
- \* گنے کے رس میں انار کا رس ملا کر پیئیں۔
- \* مولسری کے 4، 5 خشک پھل کھانے سے پیش یا خون کی دست فوری بند ہو جاتے ہیں۔
- \* میٹھے آم کا رس 1/2 کپ، میٹھا دہی 25 گرام، ادک کا رس 1 چمچ، جائفل کا پورن 3 گرام۔ ان سب کو ملا کر دن میں 3 بار پیئیں۔ اس سے پرانے دست ختم ہو جاتے ہیں۔
- \* دست، مروڑ، آنو، وغیرہ کی علامات دیکھ کر 1 کپ پانی میں 1/2 لیموں نچوڑ کر دن میں 3، 4 بار پیئیں۔
- \* 1 چمچ لیموں کے رس میں نمک اور شہد ملا کر دینے سے بھی کافی فائدہ ہوتا ہے۔
- \* سیب کا مربہ دستوں میں بہت مفید ہے۔
- \* خشک آنو لے کا پورن 1/2 چمچ لے کر اس میں 1 چمچ نمک ملا لیں۔ اسے پھانک کر اوپر سے تازہ پانی پی لیں۔
- \* پتلے دستوں میں جادو تری کے ساتھ چھاچھ ملا کر پیئیں۔
- \* بھٹنی پھٹکری 2 گرام، بیل کے رس میں ملا کر پیئیں۔
- \* دست کے ساتھ خون آنے پر 2 گرام بھٹنی پھٹکری عرق گلاب میں ملا کر پیئیں۔
- \* دستوں کی وجہ سے جسم میں پانی کی کمی ہوگئی ہو، تو 1 لیٹر پانی اُبال لیں۔ اس میں 1 چمچ نمک اور 5 چمچ چینی ملا لیں۔ پھر اس پانی کو ٹھنڈا کر کے تھوڑی تھوڑی دیر بعد 1/2، 1/2 کپ پیئیں۔
- \* پنختہ (پکے ہوئے) جامن لے کر ان کا رس نچوڑ لیں۔ 2 چمچ رس میں تھوڑی سی چینی ملا کر پینے سے دست آنے بند ہو جاتے ہیں۔
- \* چاولوں کا ماٹھ 2 چمچ، 1 کپ پانی میں ملا کر ہر گھنٹے بعد پیئیں۔
- \* 2 چمچ خشکاش، 1 کپ پانی میں ڈال کر دن بھر میں 3، 4 بار پیئیں۔ ساتھ میں مونگ کی ڈال کی پتلی کھجڑی دہی یا لسی کے ساتھ کھائیں۔
- \* 1/2 لیٹر چھاچھ لے کر اس میں 4 چمچ شہد ملا کر رکھ لیں دن بھر میں کئی بار یہ چھاچھ پیئیں۔
- \* اخروٹ کے چھلکے کو پانی میں گھسالیں۔ پھر اسے چندن کی طرح ناف پر لپ کریں۔ مروڑ والے دست رک



جاتے ہیں۔

- \* خشک دھنیے کے پورن میں تھوڑا سا سیاہ نمک ملا لیں۔ 1 چمچ پورن کھانا کھانے کے بعد کھائیں۔
- \* زیرے کو توڑے پر بھون لیں۔ پھر اسے پیس لیں۔ 1/2 چمچ زیرے کے پورن میں شہد ملا کر چائیں۔
- \* سونٹھ، بیل کی گری، خشک دھنیا، رال سفید۔ سب کو ہموزن لے کر پورن بنالیں۔ اس میں 2 گرام پورن سادہ شربت کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* آم اور دُوب گھاس کا کاڑھا بنا کر پینے سے دستوں سے نجات مل جاتی ہیں۔
- \* 1 عدد دریٹھے کو لے کر 1/2 لیٹر پانی میں اُبالیں۔ اسے ٹھنڈا کریں۔ اس میں سے 1/2 کپ پانی دن میں 2 بار پیئیں۔
- \* پودینے کو پیس کر اس کا رس نکال لیں۔ اس میں سے 1 چمچ رس 1 کپ پانی کے ساتھ لیں۔
- \* سفید زیرہ بھون کر پیس لیں۔ اس میں سے 1/4 چمچ پورن شہد کے ساتھ دن بھر میں 4 بار چائیں۔
- \* ہرڑ کا پورن 50 گرام سونڈھا نمک 10 گرام۔ دونوں کو پیس کر رکھ لیں۔ 1 چمچ پورن صبح و شام تازے پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* املی کے بیج لے کر پیس لیں اس میں سے 1/2 چمچ پورن لسی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* پیاز کے رس کو ناف کے چاروں طرف ملیں۔
- \* مریض کو سیدھا کمر کے بل لٹا کر ناف کے چاروں طرف آنولے کے لیپ کا تھال بنا کر اس میں ادراک کا رس بھر دیں آدھے گھنٹے بعد دست رُک جائیں گے۔
- \* پختہ بیل کا مربہ یا شربت پینے سے بار بار کے دست لگنے بند ہو جاتے ہیں۔
- \* 1 گرام نمولی کی گری میں تھوڑی سی چینی ملا کر لیں۔ اوپر سے نیم گرم پانی پی لیں۔
- \* 2 گرام پس ہوئی دار چینی اور 5 گرام سونف دونوں کو ملا کر استعمال کریں۔
- \* سونڈھا نمک، پیپل، چھوٹی ہرڑ۔ تینوں کی برابر مقدار لے کر پیس لیں۔ اس پورن کو 1/2 چمچ کی مقدار میں صبح و شام پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

### جڑی بوٹیوں سے علاج



- \* ٹکسی کے 5 پتے، پودینے کے 5 پتے، نیم کی 2 کوئلیں۔ تینوں کو 2 کپ پانی میں ڈال کر آگ پر رکھ دیں۔ جب پانی 1 کپ باقی رہ جائے تو اسے باریک چھلنی سے چھان کر ٹھنڈا کر کے دن میں 3 بار پیئیں۔
- \* نیم کے 10 پتوں میں تھوڑی سی مصری ملا کر 1 کپ پانی کا کاڑھا بنا کر استعمال کریں۔
- \* پیپل کے 2 پتوں کا کاڑھا بنا کر پیئیں۔
- \* امرود کی 10 نرم پتیاں، لیموں کی 2 پتیاں، ٹکسی کی 3 پتیاں۔ سب کو 1 کپ پانی میں کاڑھا بنا کر پیئیں۔
- \* ٹکسی کے 4 پتے اور جانفل کا پورن 1/4 چمچ۔ دونوں کا کاڑھا بنا کر استعمال کریں۔

\* تھوڑے سے آم کے پتے خشک کر کے پیس لیں۔ اس میں تھوڑا سا سوندا ہانمک ملا لیں۔ اس میں سے 1/4 چمچ پورن روزانہ صبح و شام ٹھنڈے پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

\* بیر کے پتوں کا پورن 1/2 چمچ، آم کی گٹھلی کی گری 1/4 چمچ۔ چھاپھ میں ملا کر استعمال کریں۔

\* بھونگرے کی 4 عدد نرم پٹیوں کو 1 کپ پانی میں گھونٹ لیں۔ اس پانی میں تھوڑی سی مصری ملا کر دن بھر میں 4 بار استعمال کریں۔

\* 4 گرام میتھی کے ساگ کو گھی میں تل کر صبح و شام کھانے سے دست آنے بند ہو جاتے ہیں۔

\* بھوئے کے پتوں کو 1 لیٹر پانی میں ابالیں۔ اس پانی کو چھان کر بوتل میں بھر لیں۔ اس میں سے 2 چمچ گاڑھے میں شہد ملا کر صبح و شام پیئیں۔

\* آم کا پورے کر اسے پیس لیں اور 1 چمچ دہی کے ساتھ استعمال کریں۔

\* املی کی چھال کا 3 گرام پورن دہی کے ساتھ استعمال کریں۔

### آیور ویدک علاج



\* تر پھلا (ہرڑ، بھیڑ، آنولہ) پورن 1/2 چمچ کی مقدار میں شہد کے ساتھ چائیں۔

\* گڑا د پورن (گڑو 10 گرام، پیپل، سونٹھ، زیرہ، ہینگ تمام ہموزن۔ ان سب کو پیس کر پورن بنالیں۔) صبح و شام تازے پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

\* رچکار پورن (نمک سیاہ 2 چٹکی، بھنی ہینگ 2 رتی، سونٹھ 5 گرام، کانچی 2 گرام ان سب کو پیس کر پورن بنالیں۔) شہد کے ساتھ چائیں۔ یہ گیس، صفرا و نوں کیلئے تیر بہدف ہے۔

\* نارائن پورن (نسوت 10 گرام، پیپل 5 گرام، چٹکی بھر ہینگ۔ زیرہ 5 گرام۔ کھاٹ 20 گرام۔ ان سب کو پیس کر پورن بنالیں) 6، 6 ماشے پورن شہد کے ساتھ صبح و شام چائیں۔

\* جاتی فلا د پورن (جائفل، الاچکی، تاج، لونگ، پترج، کافور، چندن، ناگر موٹھا، تل، ونش لوچن، نگر، آنولہ، تالیس پتر، ہرڑ، پیپل، چیتا، سیاہ زیرہ، سونٹھ، بابڑنگ اور مرچ۔ ان سب کو ہموزن لے کر پورن بنالیں اور سب میں برابر کی کھاٹ ملا لیں۔) 1 تولہ روزانہ کھائیں۔

\* 1 تسار پورن (سیاہ مرچ، پیپل، تمال پتر، پیپل مول، الاچکی، دارچینی، جائفل، نیر بالا، ونش لوچن، چندن۔ ان سب کو 1، 1 تولہ لے کر پورن بنالیں۔) 2 گرام صبح و شام استعمال کریں۔

\* بول کی چھال کا رس شہد میں ملا کر پلائیں۔ دست روکنے میں یہ رس مفید ہے۔

\* المٹاس، پیپل مول، کٹکی موٹھا۔ ان سب کا کاڑھا بنا کر پینا آنو اور مروڑ روکنے میں مفید ہے۔

تیار شدہ یونانی دوائیں



\* جوارش املہ..... 6 گرام، دن میں 2 بار لیں۔



- \* جوارش مصطلگی..... 6 گرام، دن میں 2 بار لیں۔
- \* حبِ حلتیت..... 1 گولی دن میں 2 بار لیں۔
- \* حبِ رال..... 2 گولیاں دن میں 2 بار لیں۔
- \* حبِ ساق..... 1 گولی دن میں 2 بار لیں۔
- \* چوزن مویا..... 3 گرام، دن میں 2 بار لیں۔
- \* مالتی بسنت یا توتیائے کبیر..... 250 ملی گرام، مچون سنگدانہ مرغ..... 6 گرام، میں ملا کر دن میں 2 بار کھانا کھانے کے بعد لیں۔

### ہومیو پیتھک علاج



- \* اگر پرانے خونی دست ہیں، تو بالترتیب ”پٹی شیا 200“ اور ”مرک کور-30“ دیں۔
- \* اگر کھائی ہوئی چیز ہضم نہ ہوتی ہو، بہت زیادہ تیزابیت ہو، بار بار سبزی ترشی نکلے اور ساتھ میں اجابت، مروڑ کے ساتھ شدید درد، بے خوابی۔ ان علامات میں ”میوفیا“ دیں۔
- \* اگر بار بار دست آتے ہوں، تو ”چائنا 30“ اور ”پوڈوفائیلیم-30“ دیں۔
- \* خونی دست کی وجہ سے کمزوری وغیرہ میں ”ایلسٹو نیا کولس ٹرکٹا“ دیں۔
- \* بچوں اور بڑوں کے پرانے دستوں میں ”تھائیرائیڈنم 200, 30“ دیں۔
- \* پرانے دستوں کا رنگ سبز، جگر کا بڑھ جانا، بد ہضمی وغیرہ علامات میں ”انسٹن“ دیں۔
- \* اجابت کے ساتھ ہوا نکلنے پر ”ارجنٹم نائیٹرکم“ دیں۔
- \* سبزہ گے کی اجابت، چکنی اور بار بار آتی ہو، تو ایسے ہر طرح کے دستوں میں ”برایو نیا 3x“ دیں۔

### بائیو کیمک علاج



- \* کھانا کھانے کے بعد اجابت کی خواہش، اجابت زیادہ مقدار میں نکلے، اجابت کا رنگ چاولوں کے مانند جیسا سفید اور خون ملا بدبو دار، مقعد میں بار بار خارش اور جلن کا ہونا۔ ان علامات میں ”کالی فاس 6x، 12x“ دیں۔
- \* بار بار پانی کی طرح پتلے دست، دستوں میں کھائی ہوئی چیز بغیر ہضم باہر نکل جائے، سردی لگنے کی وجہ سے دست۔ ان علامات میں ”فیرم فاس 3x، 6x“ دیں۔
- \* بچوں کو ٹیکا لگوانے کے بعد دست شروع ہوتے ہوں، پیٹ میں کڑاپن، ماتھے پر پسینہ آنا، بچوں کے دانت نکلتے وقت دست وغیرہ علامات میں ”سہامیلپشیا 3x، 30x“ دیں۔
- \* سیاہ مٹی کی طرح پتلے دست، دستوں میں بدبو اور اسہال کی حالت میں ”کیلکیر یا 36x، 6x“ دیں۔
- \* موسم بدلنے پر صفراوی بخار، سیاہ رنگ کے پانی کے ساتھ، کبھی کبھی زرد دست، بوڑھوں کو بد ہضمی کے باعث سیاہ دست، بچوں کے دانت نکلتے وقت دست، ان تمام علامات میں ”نیٹرم سلف 3x، 6x“ دیں۔

- \* گرم اور پتلے دست، بدبو معلوم ہو، لیسیدار اور سبز رنگ کے دست، بغیر ہضم ہوئے کھانے کے دست، ان سب علامات میں ”کیلکیر یا 6x، 12x“ دیں۔
- \* زیادہ نمکین اور چٹھی چیزوں کے کھانے کی وجہ سے کئی بار دست آنے شروع ہو جاتے ہیں۔ اس حالت میں ”نیٹرم کیور 3x، 6x“ دیں۔
- \* مٹی کے رنگ والے دست، ٹائیفائیڈ بخار میں خون ملے سفید رنگ کے دست، زبان پر سفید میل، دست کے بعد دل متلاتا وغیرہ علامات میں ”کالی میور 3x، 12x“ دیں۔
- \* دستوں کا رنگ سفید، زرد یا سبز ہو، بدبو دار اجابت، پیٹ میں کرم ہو جانے کے باعث پتلے دست گرمی کے موسم میں اسہال۔ ان تمام علامات میں ”نیٹرم فاس 3x، 6x“ دیں۔
- \* موسم تبدیل ہونے کے باعث دست، آنتوں کے بخار میں آنے والے دست۔ ان علامات میں ”کیلکیر یا 6x، 12x“ دیں۔

### غذا اور پرہیز

- \* مونگ کی دال کی کھجڑی، لسی یا بغیر چکنائی والے دہی کے ساتھ آدھا پیٹ کھائیں۔
- \* مرچ، مصلالے دار خوردنی اشیاء کا استعمال نہ کریں۔
- \* تازے پانی میں تھوڑی سی چینی اور تھوڑا سا سوندھا نمک گھول کر رکھ لیں۔ اس پانی کا استعمال بار بار کریں، کیونکہ آنتوں میں خشکی دوڑ جاتی ہے۔
- \* 1 لیٹر پانی میں 4 عدد تلسی کی پتیاں ڈال کر پانی کو ابال لیں۔ پھر اس پانی کو ٹھنڈا کر کے پیاس لگنے پر پیئیں۔
- \* گرم، خشک، بھاری اور نشلی چیزوں کا استعمال نہ کریں۔
- \* اجابت جب کچھ گاڑھی ہونے لگے یا رک جائے، تو لوکی اور چپاتی کھائی جاسکتی ہے۔
- \* صبح و شام سبز گھاس پر ٹہلیں اور ہلکی ورزش بھی کریں۔
- \* لیموں، آنولہ، انار، کیلا وغیرہ لیں۔

### 4- قے

(Vomiting)

بیماری کیوں؟

قے ہونے کی اہم وجہ پیٹ کے اندر کے ہتھکڑوں کی سکڑن اور معدے میں کارڈیک سورخ میں کمزوری ہونا ہے۔ ویسے قے عموماً معدے اور پیٹ کے دوسرے اعضاء کی بیماری، گیس کا بڑھنا، کچھ دواؤں کے غلط اثرات، دماغی تناؤ، پریشانی، گھبراہٹ، پیٹ میں شدید درد، ملیریا، پیٹ میں زہریلا کھانا پہنچنے وغیرہ وجوہات سے بھی ہو سکتی ہے۔





## بیماری کی شناخت



قے بدبودار ہوتی ہے۔ مریض کو بے چینی اور گھبراہٹ، منہ کا ذائقہ پھیکا، چھاتی میں بھاری پن، پیٹ میں جلن، آنکھوں کے آگے اندھیرا وغیرہ علامات دکھائی دینے لگتی ہیں۔ کئی بار زبان خشک ہو جاتی ہے۔ زبان پر کانٹے جم جاتے ہیں۔

## گھریلو علاج



- \* سبز دھنیا اور پودینہ۔ دونوں کی چٹنی بنا کر تین چار بار ہر گھنٹہ بھر بعد چائیں۔
- \* پیٹ کی خرابی سے پیدا ہونے والی بے چینی یا چھاتی پر بھاری پن کے بعد قے ہوتی ہو، تو پودینے کا رس 1 چمچ پانی کے ساتھ دیں۔
- \* اگر صفر کے باعث ابکائی ہو، تو 1 گلاس گنے کے رس میں 2 چمچ اصلی شہد گھول کر کئی بار تھوڑی تھوڑی دیر بعد پلائیں۔
- \* سبز دھنئے کا رس 1/2 چمچ، چنگلی بھر سوندھانمک، کاغذی لیموں کا رس 1 چمچ۔ تینوں کو ملا کر پلائیں۔
- \* خشک انار دانے کو پانی میں بھگو دیں۔ تھوڑی دیر بعد اس پانی کو کئی بار پلائیں۔
- \* ملٹھی کا ٹکڑا منہ میں رکھ کر پھوسنے سے قے بند ہو جاتی ہے۔
- \* لونگ کو منہ میں رکھ کر پھوسنے سے قے بند ہو جاتی ہے۔
- \* لونگ کا پانی پینے سے قے میں کافی فائدہ ہوتا ہے۔
- \* پیٹ میں ہونے والی خرابی اور بے چینی سے اگر متلی ہوتی ہے، تو پودینے کا رس پلانا چاہئے۔
- \* 1/2 کپ پانی میں 4 یوندا مرت دھارا ڈال کر پلانا چاہئے۔
- \* اگر بار بار قے ہوتی ہو، تو سونف 20 گرام اور پودینے کے تھوڑے سے پتے لیکر 2 کپ پانی میں ابالیں۔ پانی جب آدھا رہ جائے، تو چھان کر مریض کو پلا دیں۔ کچھ ہی دیر میں قے کرنے والے کو کافی آرام ملے گا۔
- \* سیاہ مرچ کے 4 دانے منہ میں رکھ کر پھوسیں۔
- \* جانفل کو گھسا کر 1/2 کپ چاول کے دھون میں ملا کر پلائیں۔
- \* ہرڑ کا پھورن اور شہد چٹانے سے قے رک جاتی ہے۔
- \* 25 گرام گیرو کے ٹکڑے کو آگ پر گرم کر کے تھوڑے سے پانی میں بجھائیں۔ اس پانی کو پلانے سے قے آنی رک جاتی ہے۔
- \* آم کا پاپڑ پھوسنے سے بھی قے رک جاتی ہے۔
- \* پیاز کا رس 1/2 چمچ، لیموں کا رس 1/2 چمچ اور پودینے کا رس 1 چمچ۔ سب کو ملا کر مریض کو پلائیں۔ قے کچھ ہی دیر میں رک جائے گی۔
- \* الائچی کا پھورن 4 چنگلی، 1/2 کپ انار کے رس میں ملا کر پینے سے قے رک جاتی ہے۔

- \* 10 عدد کری پتے کو 2 کپ پانی میں اُبالیں۔ جب پانی جل کر آدھا رہ جائے، تو اس پانی میں سے 2، 2 چمچ پانی تھوڑی تھوڑی دیر بعد پیئیں۔
- \* سونف کو پانی میں اُبال لیں اور پھر پانی کو چھان کر اس میں تھوڑی سی کھانڈ ملا کر استعمال کریں۔
- \* گنے کا رس ٹھنڈا کر کے پینے سے قے رُک جاتی ہے۔
- \* تھوڑا سا کافور اور 4 یونڈ عرق پودینہ۔ دونوں کو ملا کر لینے سے قے آنی فوراً بند ہو جاتی ہے۔
- \* ہینگ 1 گرام، 5 گرام بیڑے کا چھلکا، 4 لونگ۔ سب کو پیس کر 1 کپ پانی میں ملا کر پیئیں۔
- \* 4 عدد پودینے کے پتے اور 2 عدد آم کے پتے لے کر 1 کپ میں اُبال لیں۔ جب پانی آدھا رہ جائے تو مصری ملا کر کاڑھے کی صورت میں پیئیں۔
- \* چینی میں تھوڑا سا کافور ملا کر کھانے سے قے بند ہو جاتی ہے۔
- \* پکی ہوئی اٹلی کے گودے کو پانی میں مٹھ کر 4 چمچ پی لیں۔
- \* رائی کو پیس کر پیٹ پر اس کا لیپ کرنا چاہئے۔
- \* ٹلسی کے 4 عدد پتوں کا رس نکالیں اور پھر اسے شہد سے چاٹ لیں۔
- \* لونگ کا پانی پینے سے بھی ابکیاں رک جاتی ہیں۔
- \* اگر بس میں بیٹھنے سے دل متلائے یا ابکیاں آنے لگیں، تو ترش نارنگی یا سنگترہ چوسیں۔
- \* رات کو 1 گلاس پانی میں تھوڑے سے سیاہ چنے بھگو دیں۔ صبح کو پانی میں سے چنے نکال کر تھوڑا تھوڑا کر کے اس کا پانی پی لیں۔
- \* چھوٹی ہرڑ کو پیس کر اس کے چٹکی بھر چورن میں شہد ملا کر استعمال کریں۔
- \* اگر صفر کی ابکائی آجائے، تو دارچینی پیس کر شہد کے ساتھ چائیں۔
- \* 25 گرام نیم کی کوئلیس پیس لیں۔ پھر اسے 1 گلاس پانی میں گھول کر تھوڑا تھوڑا پانی پی جائیں۔ اس سے ہر طرح کی قے آنی رک جاتی ہیں۔
- \* کھانا کھانے کے بعد دل متلاتا ہو، ڈکار نہ آتی ہو، چھاتی میں جلن ہوتی ہو، زرد رنگ کی قے آجائے، تو ایسی حالت میں 2 کپ تربوز کے پانی میں تھوڑا سا نمک اور سیاہ مرچ ملا کر استعمال کریں۔
- \* پودینے کا رس 1 چمچ، لیموں کا رس 1 چمچ، 2 سیاہ مرچ کا پورن، چٹکی بھر سوندھا نمک۔ سب کو ملا کر پینے سے قے بند ہو جاتی ہے۔
- \* شہد چاٹنے سے بھی قے کی شکایت جاتی رہتی ہے۔
- \* پودینے کے 4 پتے، سفید الائچی 4 عدد، پیپل 2 عدد۔ ان سب کو پیس کر چٹنی بنالیں۔ اسے 1/2 کپ پانی میں گھول کر استعمال کریں۔
- \* لیموں کے رس میں سیاہ مرچ اور سیاہ نمک کے پورن کو ملا کر آہستہ آہستہ چائیں۔



- \* 1/2 چمچ ادک کا رس، 1/2 چمچ پیاز کا رس اور 2 عدد لونگ کا پورن ملا کر استعمال کریں۔
- \* پیاز کے رس میں شہد ملا کر چاٹنے سے ابکائی رک جاتی ہے۔
- \* انار کے رس میں شہد ملا کر چاٹنے سے کافی فائدہ ہوتا ہے۔
- \* بیل گری کے پتوں کا 1 چمچ رس نکال کر اس میں شہد ملا کر چاٹیں۔
- \* پانی میں جانفل گھسیا کر پینے سے قے آنی رک جاتی ہے۔
- \* گھر میں اگر برف ہو، تو اس کو پھوسیں۔
- \* 24 گرام کھیل، 5 دانے لونگ، 5 چھوٹی الاچکی اور 25 گرام مصری 1/2 لیٹر پانی میں اُبالیں۔ دس بارہ اُبال آ جانے پر چھان کر تھوڑا تھوڑا کر کے پیئیں۔

### جڑی بوٹیوں سے علاج



- \* 4 عدد ٹلسی کے پتے، آنولے کے تھوڑے سے پتے، املی کے بیج۔ سب کا کاڑھا بنا کر پیئیں۔
- \* گھیکوار (کواری گندل) لے کر اس کا گودا نکال لیں۔ تقریباً 2 چمچ گودے میں تھوڑا سا سوندھا نمک ملا کر کھائیں۔
- \* تالیس پتر کو پیس کر اس میں سے 2 ماشے پورن شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* ادک کے رس میں ٹلسی کا رس برابر کی مقدار میں ملا کر آہستہ آہستہ چاٹیں۔ چھپٹے ذائقے کو کم کرنے کیلئے اس میں تھوڑا سا شہد ملا لیں۔
- \* سفید مکو کے رس میں لونگ کا تیل اور تھوڑا سا سوندھا نمک ملا کر چاٹیں۔
- \* کنیر کی جڑ لے کر اسے خشک کر کے پیس لیں۔ اس میں 2 ماشے پورن لے کر اس میں تھوڑا سا شہد ملا کر چاٹیں۔
- \* پیلودک کا استعمال کریں۔

### آیور ویدک علاج



- \* امرت دھارا کی 4 بوند پانی میں ڈال کر ہر تین گھنٹے کے بعد لیں۔
- \* عرق پودینے کا استعمال قے میں فوراً فائدہ پہنچاتا ہے۔
- \* پیپل کی چھال کو جلا کر پورن بنالیں۔ اس پورن میں سے 3 ماشے پورن پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* مور پنکھی کی بھسم شہد کے ساتھ چاٹنے سے ابکائی یا قے فوراً رک جاتی ہے۔
- \* رائی کو ہلکا سا پیس لیں۔ پھر اس میں پانی ملا کر پیٹ پر لپ کریں۔
- \* سوندھا نمک میں گائے کا گھی ملا کر تین چار بار چاٹیں۔
- \* جواہر مہرہ 250 گرام اور سفید چندن کا پور 500 ملی گرام، مصری 12 گرام۔ شہد میں ملا کر دن میں تین بار چاٹیں۔
- \* کتھا 5 ماشہ، کافور 1 ماشہ پیس کر 3، 3 ماشے کی مقدار میں دیں۔

## تیار شدہ یونانی دوائیں



- \* جوارش انارین..... 5 گرام، دن میں 2 بار کھانا کھانے سے پہلے لیں۔
- \* جوارش طباشیر..... 5 سے 10 گرام، صبح تازہ پانی کے ساتھ لیں۔
- \* جوارش تمر ہندی..... 5 گرام، دن میں 2 بار کھانا کھانے سے پہلے لیں۔
- \* قرص پودنیہ..... 3 گولیاں، دن میں 2 بار لیں۔
- \* سبجین..... 25 گرام، دن میں 2 بار لیں۔
- \* شربت انارثرش..... 25 ملی لیٹر، دن میں 2 بار لیں۔

## ہومیو پیتھک علاج



- \* اگر پیٹ میں زخم یا آنتوں میں زخم ہو، پیٹ میں درد ہونے کے بعد قے ہو، تو ”پورٹینیم وائٹیل 6“ کا استعمال کریں۔
- \* قے کے بعد بار بار آبکائی آتی ہو، قے ہونے پر کھایا گیا سارا کھانا نکل جائے، کھٹکی قے، صفرا کی قے، گرم قے، منہ سے بدبو آتی ہو، تو بار بار ٹھنڈی چیزیں کھانے یا ٹھنڈا پانی پینے کی خواہش ہوتی ہو، تو ”پاڈوفائیلیم 6، 30“ استعمال کریں۔
- \* خوردنی اشیاء کا ہضم نہ ہونا، ہاضمہ خراب، اس وجہ سے بار بار قے، کھانا کھانے کے کافی دیر بعد قے، عورتوں کو حالت حمل میں قے، ان سب علامات کو دیکھ کر مریض کو ”کریوجوٹ 6، 30“ دینی چاہئے۔
- \* بچوں کو لگاتار قے ہونے پر ”کریوجوٹ 6“ کافی مفید ثابت ہوئی ہے۔
- \* قے اگر لار کی طرح لیسدار ہو اور بار بار دل دھڑکنے کے ساتھ قے ہو، تو ”لیپیکاک 30“ دینی چاہئے۔
- \* گاڑی میں سفر کے دوران، ریل میں اچانک چکر آنے پر، یا پہاڑوں پر کچھ دیر تک بس میں سفر کرنے پر قے آنے لگیں اور دل گھبراتا ہو، تو ”کاکولس 3، 6“ دینی چاہئے۔
- \* کھٹکی یا کڑوی قے، منہ بار بار کڑوا معلوم ہو، پیٹ اور گلے میں جلن ہو، تو ”آرس 6“ دینی چاہئے۔
- \* قے اگر اتنی بد ذائقہ اور خُرش معلوم ہو کہ دانت کٹھے پڑ جائیں اور زبان پر پپڑی سی جم جائے، تو مریض کو ”روبینیا 3، 6“ کی 2 بوند پانی میں ملا کر دیں۔
- \* حالت حمل میں بار بار قے ہونے پر ”کیوپرم سلف 6“ دیں۔
- \* کئی بار ایسا ہوتا ہے کہ قے کی خواہش ہوتی ہے، لیکن مریض کہتا ہے کہ دل گھبراتا ہے، لیکن قے نہیں آرہی ہے۔ ایسی حالت میں ”ہیلیا تھس 6“ دینے سے فوراً فائدہ ہوتا ہے۔
- \* بہت زیادہ پیاس لگنا، پانی پینے کے ساتھ ہی قے، کھٹکی ڈکاریں، ایسا ہونے پر ”آرسنیک 6، 30“ دینا مفید ہوتا ہے۔
- \* کھانا کھاتے ہی قے کا شبہ اور آبکائی کے بعد قے ہو جانا اس کے لئے مریض کو ”پیرم میٹ 6“ دینی چاہئے۔



\* چھاتی میں جلن، کھٹی کھٹی ڈکاریں آنا، قے کھٹی ہو، دانت تک کھٹے ہو جائیں، تو مریض کو ”ایسڈ سلف 6، 30“ دینی چاہئے۔

\* جو چیز کھائی جائے اس کی یوناک میں آتے ہی متلی کی شکایت۔ اس میں ”کاکولس 6، 30“ دیں۔

\* کچھ بھی کھانے پینے کے دس پندرہ منٹ بعد قے ہو جانا۔ اس میں ”فاسفورس 6، 30“ دینا مفید ہوتا ہے۔

\* بار بار خواہش ہو کہ متلی آ جائے، لیکن قے نہیں ہوتی ہے۔ صرف دو چار ڈکاریں آ کر رہ جاتی ہے۔ اس حالت میں مریض کو ”آکسیس ورس 6“ دینی چاہئے۔

\* متلی آئے بغیر بڑی تیزی سے قے، خوردنی اشیاء کی قے، حالت حمل کی قے، سفر کے دوران قے، لگاتار قے، کھانا کھانے پر تھوڑی تھوڑی دیر بعد قے۔ ان علامات میں ”کریو جوٹ 6، 30“ کا استعمال کریں۔

### باسیو کیمک علاج



\* سفید اور گاڑھی بلغم والی قے، زبان پر سفید میل جمنہ، بار بار گھبراہٹ۔ اس حالت میں ”کیل میو ر 3x-6x“ دیں۔

\* صغف ہاضمہ کے باعث قے ہونے پر ”کیلکیر یا فاس 3x-30“ دی جاتی ہے۔

\* ٹرش اور صفرا کے کڑوے رس کے ساتھ قے، بار بار متلی، پیٹ پھولنا، پیٹ میں ناقابل برداشت جلن، ڈکار آتے ہی منہ میں کھٹا پانی آ جانا، سبز رنگ، میلی، چکنی صورت کی قے اور تقریباً ایسی ہی زبان ہو جانا، حاملہ عورت کو صبح کے وقت قے۔ ان تمام علامات کو دیکھ کر مریض کو ”نیٹرم سلف 3x-12x“ دینی چاہئے۔

\* بد ہضمی ہو جانے کے باعث قے، قے کے ساتھ کھٹا پانی نکلنا، پانی جیسی قے، موسم بدلنے کے ساتھ قے، بھوک نہ لگنا، پیٹ بار بار پھول جاتا ہو، ڈکاریں آنے پر کھائی ہوئی چیز کی بو، تیزابیت کی زیادتی، ان تمام حالات میں ”فیرم فاس 3x-16x“ کے ساتھ ”نیٹرم فاس“ اور ”نیٹرم کیور“ ملا کر دیں۔

\* ہچکی آنا، ابکائی اور دل متلاتا ہو، تکلیف دہ قے، پیٹ میں شدید درد اور فوراً قے ہونے لگ جائے تو ”میکنیشم فاس 3x-30x“ دینی چاہئے۔

\* بد ہضمی، زیادہ محنت کرنے کے باعث قوت ہاضمہ پر اثر، بچوں کا بار بار قے کرنا، ضعف ہاضمہ کے باعث قے، قلفی، کبھی کبھی باسی کھانے وغیرہ کے باعث قے وغیرہ علامات کے لئے ”کیلکیر یا فاس 3x-30x“ دینی چاہئے۔

\* بد ہضمی، کھائی ہوئی چیز کی قے، زبان پر سفید میل ہونے وغیرہ کے لئے ”کیل میو ر“ دینی چاہئے۔

\* کھٹی قے، بلغم سمندری جھاگ جیسی، کھانے میں دلچسپی نہ ہونا، قبض کی شکایت۔ ان علامات میں ”نیٹرم کیور 3x-6x“ دینا ٹھیک رہتا ہے۔

\* زبان پر سلوٹیں اور زرد پن، کھٹے پھٹے ہوئے دودھ کی طرح قے، کیڑوں کے باعث قے، بچوں میں تیزابیت کی وجہ سے پیٹ درد۔ ان تمام علامات میں ”نیٹرم فاس 3x-6x“ دینی چاہئے۔

\* کڑوے ذائقے والی قے، کبھی کبھی قے کے ساتھ خون کا آنا، دماغی بیماریوں کے باعث نیلے رنگ کی قے۔ ان علامات میں ”کیل فاس 3x-6x“ دینا ٹھیک رہتا ہے۔

## غذا اور پرہیز

- \* قے ہونے کے بعد پانی کو اوٹ کر ٹھنڈا کر لیں۔ اس میں لیمون ملا کر کئی بار دیں۔
- \* موہبی کا رس نکال کر اس میں 1 چمکی سوندھانمک ملا لیں۔ اس رس میں سے 1، 1 چمچ رس تھوڑی تھوڑی بعد مریض کو پلائیں۔
- \* لیمون کو کاٹ کر اس پر تھوڑا سا سوندھانمک اور سیاہ مرچ چھڑک کر پو سنے کو دیں۔
- \* مریض کو اگر بھوک لگے، تو مونگ کی دال کی کھجڑی کو وہی یالسی کے ساتھ دیں۔
- \* گرمی کے دنوں میں نیم گرم پانی سے جسم صاف کیا جاسکتا ہے، یا غسل کرایا جاسکتا ہے۔
- \* حاملہ کی قے میں خشک آلو بخارا دیں۔
- \* پیٹ بھر کر کھانا نہ کھا کر تھوڑی تھوڑی دیر بعد تھوڑا تھوڑا کھائیں۔

## 5- بد ہضمی

(Dyspepsia)

## بیماری کیوں؟

کھانا جب ٹھیک طرح سے ہضم نہیں ہو پاتا، تو ”بد ہضمی“ یا ”سوئے ہضم“ کہلاتا ہے۔ اس سے دوسری بیماریاں بھی پیدا ہو جاتی ہیں۔ اگر اس کا علاج وقت پر نہ کیا جائے، تو جسم میں خون بننا بند ہو جاتا ہے اور مریض روز بروز کمزور ہوتا جاتا ہے۔ یہ بیماری بھوک سے زیادہ کھانا کھانے، زیادہ ذائقے دار لیکن بھاری کھانا کھانے، باسی کھانا کھانے اور پاخانہ پیشاب وغیرہ روکنے کے باعث ہو جاتی ہے۔ زیادہ سونے سے بھی بد ہضمی کی شکایت ہو جاتی ہے۔ ذہنی و نفسیات و جوہات سے، حسد، جلن، رقابت، خوف، غصہ وغیرہ کی وجہ سے کھانا ٹھیک طرح سے ہضم نہیں ہوتا۔ کبھی کبھی زہریلا کھانا کھانے سے بھی بد ہضمی ہو جاتی ہے۔ آچار، کھٹی چیزیں، تیل کی چیزیں زیادہ مقدار میں کھانے سے بھی بد ہضمی یا سوئے ہضم ہو جاتا ہے۔

## بیماری کی شناخت

- پیٹ میں درد، بے چینی، دل متلانا، کبھی کبھی قے بھی ہو جانا، بھوک نہ لگنے کی وجہ سے پیٹ میں گیس کا بن جانا، پیٹ میں جلن، تیزابیت سے بھرے اجزاء پاخانے کے ساتھ باہر آنا وغیرہ اس کی خاص علامات ہیں۔

## گھریلو علاج

- \* 1 چمچ لیمون کا رس، 1/2 چمچ ادراک کا رس، تھوڑا سا سبز دھنیا یا پودینہ، 1 دانہ سیاہ مرچ، سوندھانمک اور تھوڑا سا



زیرہ۔ ان سب کو پیس کر چٹنی بنالیں۔ تھوڑی تھوڑی دیر بعد اس چٹنی کو کھائیں۔ کھانا کھانے کے بعد یہ چٹنی کھانے سے بھی کھانا ہضم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

\* اجوائن 200 گرام، ہینگ 4 گرام، سیاہ نمک 20 گرام۔ ان سب کو پیس کر پورن بنالیں۔ یہ پورن 2 گرام کی مقدار میں صبح و شام نیم گرم پانی کے ساتھ لیں۔ اس پورن سے بد ہضمی کی بیماری فوراً دور ہو جاتی ہے۔

\* مٹی کے رس میں تھوڑی سی مصری پیس کر ملا لیں۔ پھر 1 چمچ رس کو کھانا کھانے کے بعد پیئیں۔ اس سے کھٹی ڈکاریں اور بد ہضمی کی بیماری بہت جلدی دور ہو جاتی ہے۔

\* لیموں کے 2 ٹکڑے کریں۔ 1 گلاس پانی میں اس کا رس نکال کر پیئیں۔

\* 4 لونگ اور 2 چھوٹی ہرڑ۔ دونوں کو 1 کپ پانی میں اُبال لیں۔ اس میں 2 سیاہ مرچ اور 1 چمکی سوندھا نمک ملا کر استعمال کریں۔ اس سے بد ہضمی اور پیٹ کا بھاری پن دور ہو جاتا ہے۔

\* پیاز کا رس اور لیموں کا رس، دونوں کی 1 چمچ مقدار لیں۔ پھر اسے کھانا کھانے کے بعد استعمال کریں۔

\* پسلی ہوئی اجوائن 1 چمچ اور 1/2 چمکی سوندھا نمک، دونوں کو ملا کر 2 خوراک کی صورت میں صبح خالی پیٹ استعمال کریں۔

\* جب بد ہضمی بڑھ جاتی ہے، تو آنتوں میں پاخانہ خشک ہونے لگتا ہے۔ ایسی حالت میں پیٹ کا درد تیزی سے بڑھ جاتا ہے۔ اس کے لئے پیاز کاٹ کر اس پر لیموں کا رس نچوڑ کر کھانے کے ساتھ استعمال کریں۔ اس سے بد ہضمی کی شکایت 1 ہفتہ میں دور ہو جائے گی۔

\* 2 عدد لونگ اور 1/2 چمچ زیرہ، دونوں کو 1 کپ پانی میں اُبال لیں، جب پانی 1/2 کپ رہ جائے، تو اس میں 1 چمکی سیاہ نمک ملا کر پیئیں۔

\* ادرب کا رس، لیموں کا رس اور سنگترے کا رس۔ ان تینوں کو ملا کر روزانہ پیئیں۔ بد ہضمی اور سوائے ہضم کی بیماری فوراً چلی جائے گی۔

\* اگر بد ہضمی بار بار ہو جاتی ہے اور آنتوں میں سوجن آگئی ہے، تو پختہ (کپے ہوئے) کیلے کی سبزی بنا کر کھائیں۔

\* 1/2 چمچ پختہ پیٹے کا دودھ اور 1/2 چمچ مصری۔ ان دونوں کا استعمال کریں۔

\* چھوٹی پیپل کو لے کر مہین پورن بنالیں۔ اس میں سے 10 گرام پورن کو پانچ پڑیوں میں باندھ لیں۔ 1، 1 پڑیا پورن صبح و شام چھاچھ کے ساتھ استعمال کریں۔

\* مٹی کا رس لیموں کا رس، اجوائن، سوندھا نمک، 4 دانے سیاہ مرچ پسلی ہوئی۔ سب کو ملا کر 1/2 چمچ کھانا کھانے کے بعد استعمال کریں۔

\* اجوائن، چھوٹی ہرڑ، سوندھا نمک۔ تینوں چیزیں برابر کی مقدار میں لے کر پیئیں لیں۔ اس میں 2 رتی ہینگ ملا لیں۔

اس پورن کو کھانا کھانے کے بعد روزانہ صبح و شام دہی یا چھاچھ سے لیں۔

\* لونگ، ہرڑ اور سوندھا نمک کا کاڑھا بنا کر پیئیں۔

- \* نیم کے 30 عدد پتے، سیاہ مرچ کے 4 دانے، 4 لونگ۔ ان سب کو باریک پیس لیں۔ پھر اس میں تھوڑی سی چینی ملائیں۔ اس چٹنی کو 1 کپ پانی میں گھول لیں۔ دن میں تین بار اسے پیئیں۔ اس طرح بد ہضمی ختم ہو جائے گی۔
- \* کھانا کھانے کے بعد 1/2 کپ کافی کا استعمال کریں۔ یہ بد ہضمی دور کرنے میں بہت مفید ہے۔
- \* پیاز کے رس کو 1 چمچ کی مقدار میں لے کر 1/2 کپ پانی میں ملا لیں۔ اس میں 1 چمچی سوندھانمک ملا لیں۔ دن بھر میں تین بار اس آدھے کپ پانی کا استعمال کریں۔
- \* 60 گرام خشک دھنیا، 10 گرام سوندھانمک، 25 گرام سیاہ مرچ۔ تینوں چیزوں کو پیس کر پورن بنا لیں۔ کھانا کھانے کے بعد 1/2 چمچ پورن پھانک کر نیم گرم پانی پی لیں۔
- \* 1 کپ پانی میں 2 چمچ زیرہ ڈال کر پانی کو آگ پر ابلنے کے لئے رکھ دیں۔ پانی ابلنے کے بعد جب آدھا رہ جائے تو اس کی 3 خوراکیں بنا کر اسے صبح، دوپہر اور شام کو استعمال کریں۔
- \* ہینگ کو تو لے پر بھون لیں۔ اس میں 1 چمچ زیرہ، 1 چمچ پسلی ہوئی سونٹھ اور 2 چمچی نمک ملا کر پورن تیار کر لیں۔ اس میں سے 1/2 چمچ پورن گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ ہر طرح کی بد ہضمی کے لئے یہ پورن تیر بہدف دوائی ہے۔
- \* چھاچھ میں زیرہ، سوندھانمک اور سیاہ مرچ کا بگھار لگا کر پیئیں۔
- \* گاجر کا رس 1 چمچ، پالک کا رس 1 چمچ اور 2 چمچی سیاہ نمک، صبح کے وقت ان دونوں رسوں کا استعمال کریں۔
- \* 10 یونڈ نیم کی پٹیوں کا رس، شہد کے ساتھ صبح، دوپہر اور شام کو چائے سے بد ہضمی کی بیماری میں کافی آرام ملتا ہے۔
- \* اگر بد ہضمی کی وجہ سے گیس بن گئی ہو، تو ہینگ کو پانی میں گھول کر پیٹ پر آہستہ آہستہ ملیں۔ تھوڑی دیر کے بعد گیس نکلنا شروع ہو جاتی ہے اور مریض کو کافی آرام ملتا ہے۔
- \* رات کو سوتے وقت 8، 10 یونڈ اجوائن کے تیل کی آدھے کپ پانی میں ڈال کر پی لیں۔ اگر پانی پینے کے بعد رات کو سو جائیں، تو صبح پاخانہ بالکل صاف ہوگا۔
- \* دھنیا اور مصری کا کاڑھا دو تین دن تک استعمال کرنے سے بد ہضمی دور ہو جاتی ہے۔
- \* کلکتھی کے پتوں کو پیس کر اس کا رس نکال لیں۔ 1 تولہ رس میں 4 گرام کٹھا ملا کر استعمال کریں۔
- \* ادراک، سیاہ مرچ، انار دانہ، سیاہ نمک، ہینگ، (2 گرام) دار چینی۔ سب چیزیں 10، 10 گرام لے کر پورن بنا لیں۔ اس میں سے 5 گرام پورن نیم گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* جامن کی چھال کو آگ میں بھون کر اس کا بھسم بنالیں۔ شہد کے ساتھ 2 چمچی بھسم کا استعمال کریں۔
- \* اگر گیس بڑھ گئی ہو اور بار بار ڈکاریں آرہی ہوں، تو 1 چمچ کھانے کا سوڈا 1 گلاس پانی میں ملا کر پی لیں۔
- \* 1/2 کپ ناریل کا پانی لے کر اس میں آنو لے کا پورن ملا کر پینے سے بد ہضمی کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔
- \* اگر کھانا اچھی طرح سے ہضم نہ ہوتا ہو اور پاخانہ پتلا آتا ہو، تو 10 عدد سیاہ مرچ کے دانے 2 چمچی سوندھانمک، 10 گرام اجوائن، 5 گرام خشک پودینہ اور 2 بڑی الائچی کے دانے۔ ان سب کو پیس کر پورن بنا لیں۔ اس میں



- سے 1 چمچ پورن کھانا کھانے کے بعد لیں۔ اس کا تین چار دن تک استعمال کرنے سے بد ہضمی دور ہو جاتی ہے۔
- \* اناس کی پھانک پر لیموں کا رس نچوڑ کر اس پر تھوڑی سی سیاہ مرچ چھڑک دیں۔ اناس چبا چبا کر کھائیں، اس سے بد ہضمی ختم ہو جائے گی۔
- \* ادراک کے رس میں تھوڑا سا شہد ملا کر کھانا کھانے کے بعد چائیں۔
- \* بیل کی پتیوں کو پیس کر اس کا 10 گرام رس نکال لیں۔ اس میں 1 چمکی سوندھا نمک اور 1/2 چمکی سیاہ مرچ کا پورن ملا لیں۔ کھانا کھانے کے بعد اس کا استعمال دو پہر اور شام کو کریں۔
- \* پیپل 5 گرام، سونٹھ 5 گرام، سیاہ مرچ 3 گرام۔ تینوں کو ملا کر گڑ کے ساتھ دن بھر میں تین بار استعمال کریں۔
- \* ادراک 10 گرام، لہسن کی 1 عدد کلی، سیاہ نمک 2 چمکی۔ سب چیزوں کو سرکہ میں کھل کر لیں۔ اس کے بعد صبح و شام کھانا کھانے کے بعد استعمال کریں۔ اس سے اچھارہ، قے، بد ہضمی، پیٹ کی گیس، پیٹ کا درد وغیرہ سب میں آرام ملتا ہے۔
- \* 1 چمچ رائی لے کر اس میں 1/2 چمچ میتھی کے دانے ملائیں۔ دانوں کو پانی میں پیس کر محلول بنالیں۔ ذائقہ کیلئے اس میں 2 چمکی نمک ملایا جاسکتا ہے۔ یہ چٹنی بد ہضمی کے ساتھ ساتھ کھٹی ڈکاروں کو بھی بند کر دیتی ہے۔
- \* پختہ بیل کا 1 گلاس شربت روزانہ پینے سے بد ہضمی کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔
- \* ٹماٹر کے رس میں تھوڑا سا سوندھا نمک ملا کر صبح و شام استعمال کریں۔
- \* پودینے کی چٹنی میں ہینگ، زیرہ، سیاہ مرچ، نمک، اجوائن وغیرہ پیس کر ملا لیں۔ اس چٹنی کو کھانے کے ساتھ کھائیں۔
- \* لہسن کی 1 عدد کلی، ادراک، سبز دھنیا، پودینہ، نمک، سیاہ مرچ، 1 چمچ لیموں کا رس۔ سب کو ملا کر چٹنی بنالیں۔ اس چٹنی کو کھانے کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* ٹھنڈے پانی میں آدھا لیموں کا رس، 1 چمچ ادراک کا رس اور چمکی بھر نمک ملا کر پیئیں۔
- \* لونگ 2 عدد، چھوٹی ہرڑ 2 عدد۔ دونوں چیزوں کو 1 کپ پانی میں اُبال لیں۔ پانی جب 1/4 حصہ رہ جائے تو اس کاڑھے کو کھانا کھانے کے بعد استعمال کریں۔
- \* لیموں کے رس میں کیسر کو کھل کر کے چائیں۔
- \* اجوائن 100 گرام، کلونجی 50 گرام۔ دونوں کو پیس کر مہین کر لیں۔ اس میں سے 3، 3 گرام کی مقدار صبح و شام چھاچھ کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* تلخی کی 4 عدد پتیاں، پیسی ہوئی سونٹھ 1/2 چمچ، سوندھا نمک 2 چمکی۔ سب کی چٹنی بنا کر استعمال کریں۔
- \* قلمی شورہ 2 گرام، نوشادر 1/2 چمکی، پھلکبری 1 گرام۔ تینوں کو پگھلا کر ٹھنڈا کر لیں۔ اس میں سے 2 ماشے دوا کھانا کھانے کے بعد چائیں۔
- \* پختہ پیپتہ لے کر اس کے اوپر سیاہ مرچ کا پورن اور لیموں کا رس لگائیں۔ اس پیپتہ کو کھانے سے بد ہضمی دور ہو جاتی ہے۔



### جڑی بوٹیوں سے علاج

- \* ٹکسی کی 4 عدد پتیاں، نیم کی کوئلیں 2 عدد، سیاہ مرچ 2 دانے۔ تینوں کو پیس کر چٹنی بنالیں۔ اس کی 3 خوراکیں کر لیں۔ صبح، دوپہر اور شام تازے پانی سے استعمال کریں۔
- \* پس ہوئی چھوٹی ہرڑ 2 عدد، پیپر 2 عدد۔ دونوں کو پیس کر پورن بنالیں۔ اس پورن کے 3 حصے کریں۔ صبح، دوپہر اور شام کھانا کھانے کے بعد استعمال کریں۔
- \* چنگی چھوٹی ہرڑ کا پورن شہد کے ساتھ چائیں۔
- \* پیپل کے پتوں کی چٹنی تھوڑا سا سوندھانمک ڈال کر تیار کریں۔ اس کا استعمال کھانے کے ساتھ کریں۔
- \* المٹاس کا 1/4 چمچ گودا پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* امروہ کے پتوں کو پیس کر اس میں تھوڑا سا سیاہ نمک ڈالیں۔ اس کا استعمال کھانے کے ساتھ کریں۔
- \* ارٹو کے پتوں کے رس میں سوندھانمک ڈال کر استعمال کریں۔
- \* پختہ جامن کی گٹھلی کو آگ میں بھون لیں۔ پھر اس کا پورن بنالیں۔ اس پورن کو شہد کے ساتھ چائیں۔
- \* انار کے چھلکوں کو دھوپ میں خشک کر لیں۔ پھر ان کو پیس کر پورن بنالیں۔ اس میں سے 1/4 چمچ پورن تازے پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

### آیورویک علاج



- \* جھاؤ کی چھال، اجوائن، دھنیا، تر پھلا (ہرڑ، بیڑہ، آنولہ)، سیاہ زیرہ، بڑی پیپل، اجود، پیپل مول، بابڑنگ۔ سب جڑی بوٹیاں ہموزن لے کر پیس لیں۔ اس میں تھوڑا سا سوندھانمک ملا لیں۔ اس پورن میں سے 1/2 چمچ پورن روزانہ کھانا کھانے کے بعد لیں۔ اس کا نام نارائن پورن ہے۔
- \* سونٹھ، سیاہ مرچ، پیپل، اجوائن، سوندھانمک، سیاہ زیرہ، سفید زیرہ، سب 10، 10 گرام اور ہیرا پنگ 2 گرم۔ ہینگ علیحدہ کر کے باقی تمام چیزوں کو پیس لیں اور ہینگ کو گھی میں بھون کر ان تمام چیزوں میں ملا لیں۔ اس پورن کو ہینگ و شٹک پورن کہا جاتا ہے۔ اس پورن کا 1/2 چمچ نیم گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* ہرڑ کی چھال، اجود، چترک، لوگن، داز چٹنی، سوندھانمک۔ سب کو ہموزن لے کر پیس لیں۔ اس کی 8 گرام مقدار پانی کے ساتھ لینے سے بد ہضمی دور ہو جاتی ہے۔
- \* سونٹھ، سیاہ مرچ، پیپل، پانچوں نمک، بجی۔ سب چیزیں ہموزن لے کر پیس لیں۔ اس میں تھوڑا سا جھال گویہ ملا لیں۔ پھر اسے خشک کر کے شیشی میں بھر لیں۔ روزانہ اس میں سے 1/2 چمچ پورن کا استعمال کریں۔
- \* اجود کا پورن اور سوندھانمک دونوں کی برابر مقدار لے کر باریک پیس لیں۔ اسے شیشی میں بھر کر رکھ لیں۔ روزانہ پانی کے ساتھ 1/2 چمچ استعمال کریں۔
- \* املی کے تھوڑے سے پتوں کو پانی سے دھو کر صاف کر لیں۔ پھر آدھے گلاس پانی میں گھول کر پی جائیں۔



- \* منقہ، کشمش، ہرڑ کی چھال اور مصری سب کو ہموزن لیں اور باریک پیس کر اس میں شہد ملا کر 8،8 گرام کی گولیاں بنالیں۔ 1 گولی روزانہ استعمال کرنے سے بدہضمی دور ہو جاتی ہے۔
- \* چترک، اجمود، سوندھانمک، سونٹھ اور سیاہ مرچ۔ سب چیزوں کو ہموزن لے کر پیس لیں اور 8 گرام گائے کے دودھ کی چھاچھ سے پندرہ دنوں تک لگا کر استعمال کریں۔ اس سے بدہضمی دور ہو کر بھوک بڑھتی ہے۔
- \* سبزی کی ڈلی، اجمود، سونف اور سفید زیرہ۔ سب چیزیں برابر مقدار میں پیس کر پورن بنالیں۔ اس میں تھوڑی سی ہینگ ملالیں۔ پھر اسے شیشے کی بوتل میں بھر کر رکھ لیں۔ کھانا کھانے کے بعد 1 چمچ پورن تازہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ یہ پورن گیس، ہوا گولہ، بدہضمی وغیرہ سب میں آرام پہنچاتا ہے۔
- \* لیموں کا ست (ٹائری) 2 گرام، سوڈا ابائی کارب 1 گرام، مصری 10 گرام پانی میں ملا کر پینے فائدہ ہوتا ہے۔
- \* سونف کا عرق 5 ملی لیٹر میں آدھے لیموں کا رس اور تھوڑی سی مصری ملا کر پینے سے بدہضمی دور ہوتی ہے۔
- \* الائچی، اجمود، آنولہ، سونٹھ، سوندھانمک۔ سب کو ہموزن لے کر پورن بنا کر شیشی میں بھر کر رکھ لیں۔ یہ پورن صبح و شام ٹھنڈے پانی کے ساتھ کھانا کھانے کے بعد لیں۔
- \* دارچینی، سونٹھ، زیرہ، سرخ الائچی۔ ان سب کی برابر مقدار لے کر پیس لیں۔ 1/2 چمچ پورن گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* ہرڑ، بہیرہ، آنولہ، سونٹھ، سیاہ مرچ، پیپل، لونگ، جادری، بابڑنگ، جائفل، دھنیا، سفید زیرہ، اجوائن، اناردانہ، پانچوں نمک۔ ان سب چیزوں کو ہموزن لے کر اور چھان کر پورن تیار کر لیں۔ روزانہ 1 گرام پورن ٹھنڈے پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

### تباہ شدہ یونانی دوائیں



- \* جوارش آملہ..... 6 گرام، دن میں 2 بار لیں۔
- \* جوارش سباسہ..... 5 گرام، دن میں 2 بار لیں۔
- \* جوارش جالینوس..... 5 گرام، دن میں 2 بار لیں۔
- \* جوارش عودشریں..... 6 گرام، دن میں 2 بار لیں۔
- \* جوارش کمونی..... 6 گرام، دن میں 2 بار لیں۔
- \* حب پکلونہ..... 2 گولیاں، دن میں 2 بار لیں۔
- \* حب حلتیت..... 2 گولیاں، دن میں 2 بار لیں۔

### ہومیو پیتھک علاج



- \* ”نیٹرم سلف 30x, 6x“ کا استعمال بدہضمی میں کیا جاتا ہے۔ علامات اس طرح ملائیں۔۔۔۔۔ صفر کا بڑھنا، منہ

## پیٹ متعلقہ بیماریاں

میں کڑواپن، مزاج میں چڑچڑاپن، سبز رنگ کا پاخانہ، سر میں بھاری پن، چکر آنا، کھانا ہضم نہ ہونا، گیس کے باعث پیٹ میں درد اور پیٹ کا پھولنا، ضعف معدہ کے ساتھ گیس (گیس ٹربل) بڑھنا وغیرہ میں مستعمل یہ دوا فوری کام کرتی ہے۔

\* کھانا کھانے کے بعد اگر ڈکار لینے پر کھائی ہوئی چیز منہ میں آجائے، تو ”میگنیشیا فاس“ لیں۔

\* انہضام عمل میں خرابی، کھانا ہضم ہونے والی جگہ میں درد، جلن، اچانک بخار آنے کے ساتھ بھوک کا مرجانا، پیٹ میں درد، کھائی ہوئی چیز کا بغیر ہضم ہوئے قے ہونا، پیٹ پھولنا، دودھ سے بے رغبتی، اچھی طرح نیند نہ آنا، خواب دکھائی دینا، دبانے سے پیٹ میں درد، ٹھنڈا پانی پینے سے کچھ آرام محسوس ہونا وغیرہ علامات میں فیرم فاس مدرٹنگر 30، 20، 6x دینی چاہیے۔

\* زبان پر میلاپن، کھانا کھانے کے بعد قے ہونا، پتلے دست، منہ سے لیسیدار لار، متواتر تھوکتے رہنے کی عادت، جسمانی اور ذہنی محنت کے بعد بھی کھانے کا ہضم نہ ہونا اور سر میں درد۔ ان علامات میں ”ایفے فیکس 3، 30“ دینی چاہیے۔

\* کھائی ہوئی چیز کا بغیر ہضم ہوئے پیٹ میں جے رہنا، لیکن قے کا نہ ہونا، ثقیل چیزوں کے کھانے سے بد ہضمی، اسہال کی شکایت، چھاتی میں جلن، کھائی ہوئی چیزوں کا اچانک قے کے ساتھ پیٹ سے نکلنا، پیٹ میں گڑگڑاہٹ کی شکایت، بدبودار ہوا کا ٹھیک طرح سے نہ نکلنا، زبان خشک ہونا، تڑش چیزوں کو کھانا پسند کرنا۔ ان تمام علامات میں ”پلسے ٹیلا 30، 200“ دینی چاہیے۔

\* جن لوگوں کو گوشت، مچھلی، انڈہ وغیرہ کھانے کی عادت ہو، لیکن یہ چیزیں ہضم نہ ہوتی ہوں، ان کو ”آلنس مدرٹنگر“ دینی چاہیے۔

\* بغیر ہضم ہوئی کھائی ہوئی چیزوں کی قے، قے کے ساتھ کبھی خون آنا، قے کے ساتھ ناقابل برداشت درد، حالت حمل میں بھی بد ہضمی۔ ایسی حالت میں ”سیریم آر جیکلکم مدرٹنگر“ پورن دیں۔

\* دیر سے ہضم ہونے والی چیزوں کو کھانے سے بیماری، کھانا کھانے کے دو تین گھنٹے بعد پیٹ میں درد، پاخانہ صاف نہ آنا، پیٹ میں اٹٹھن ہو کر قے ہونا، گلے میں انگلی ڈال کر قے کرنا، کھانا کھانے کے تھوڑی دیر بعد قے ہونے کی شکایت، کیونکہ انہضام عمل ٹھیک نہیں ہے۔ پیٹ میں گیس کا جمع ہونا، منہ میں پانی بھر آنا، منشیات کے استعمال سے طرح طرح کی بیماریاں ہونا۔ ان علامات میں ”نکس و امیکا۔ مدرٹنگر 30، 200“ دینی چاہیے۔

\* ”فیرم آیوڈیٹم 3x اور 30“ ایسی دوا ہے جو تھوڑا سا کھانے کے بعد پیٹ میں بھاری پن ہونے پر دی جاتی ہے۔

\* خوردنی اشیاء کے کھانے کے بعد اچھی طرح ہضم نہ ہونے کی شکایت اور پیٹ میں درد، اٹٹھن، دست، بد ہضمی۔

ایسے حالات میں ”کپیکا ک 3x، 30x، 200، 11 ایم“ دوا دینا اچھا رہتا ہے۔

\* اگر منہ کا ذائقہ کھٹا ہو جائے، کھٹی چیزیں اچھی لگیں، ہوا سے پیٹ پھول جاتا ہو، قبض رہتی ہو، کھانا کھانے کے

بعد ایسا محسوس ہو، جیسے چھاتی پر رکھا ہو، جلن، دودھ اور دودھ سے تیار چیزوں سے بے رغبتی، پیٹ میں ہر وقت

بھاری پن کا محسوس ہونا۔ ان سب علامات میں ”سپیا 3x، 30، 200“ دینی چاہیے۔



\* کھٹی ڈکاریں، پیٹ میں جلن، اچھارہ اور سوجن کو چھونے سے درد، رقیق چیزوں کے علاوہ کچھ بھی کھانے پر پیٹ میں درد، گلے میں جلن، کبھی کبھی قے بھی ہونا، منہ میں پانی بھر آنا، ڈکاریں کھل کر نہ آنا وغیرہ علامات میں ”لائیکو پوڈیم 200, 30, 6, 3“ دینی چاہیے۔

\* یوزھوں کے لئے ضعف معدہ، بد ہضمی، چت لیٹنے اور سینکائی کرنے سے آرام، کھانا کھانے کے بعد پیٹ پھولنا وغیرہ علامات میں ”نکس مسکیٹا 200, 6“ دینی چاہیے۔

\* پیٹ کی خرابی جیسے بد ہضمی، پیٹ پھولنا، تیزابیت، متلی، قے وغیرہ علامات میں ”پاپولس ٹرمولائیڈس مدر ٹنگچر“ کا استعمال مفید رہتا ہے۔

\* قوت انہضام کی کمزوری، کسی بھی چیز کا ٹھیک طرح سے ہضم نہ ہونا، پرہیز کے وقت کھانے پینے کے بعد بھی پیٹ میں خرابی، منہ کا ذائقہ ہر وقت کھٹا کھٹا سا، پیٹ میں مروڑ کے ساتھ درد اور کچھ کھالینے پر درد کم ہو جانا، کبھی کبھی قبض کی شکایت۔ ان علامات میں ”ہمپر سلفر 200, 30, 3x“ دینی چاہیے۔

\* ایسے لوگوں کو بھی بد ہضمی کی شکایت ہو جاتی ہے، جو شراب، افیون، کونین، بھنگ وغیرہ کا نشہ کرتے ہیں۔ انہیں ”لیکس 200-30“ دینی چاہیے۔

\* تھوڑا سا کھانے کے بعد پیٹ بھرا بھرا معلوم ہو، کھانا کھانے کے بعد کمزوری، تکان کا احساس، پیٹ پھولنا، چھاتی میں جلن، زبردست اچھارہ، پیٹ میں زیادہ گیس بھر جانے کے باعث سانس لینے میں مشکل، ڈکار لینے کی خواہش۔ ان علامات میں ”چائنامدر ٹنگچر 200, 30, 6“ دینی چاہیے۔

\* چھاتی میں جلن، دل متلانا، پیٹ پھولنا، کبھی قبض تو کبھی دست۔ ان علامات میں ”فیرم سیٹیم 30-6“ دینی چاہیے۔

\* بد ہضمی کی وجہ سے پیٹ پھولنا، پیٹ درد، زیادہ پیاس، ٹھنڈی چیزیں پینا، صفاوی قے، زور سے ڈکاریں، گندی ہوا (پاد)، کھانے پینے کی تھوڑی سی گڑبڑ میں بد ہضمی کی شکایت ہونا۔ ان علامات میں ”ایسڈ فلور 6“ دیں۔

\* کھائے ہوئے کھانے کا اچھی طرح سے ہضم نہ ہونا، پیٹ میں اٹٹھن کے ساتھ درد، مروڑ، قبض کی شکایت یا پھر تھوڑی تھوڑی دیر بعد دست لگنا، کچھ کھاتے ہی پیٹ میں مروڑ کے ساتھ قے، ابکائی، پیٹ میں گیس کا جمع ہونا، منہ میں پانی بھر آنا، گرم پانی پینے سے آرام ان علامات میں ”نکس و امیکا مدر ٹنگچر 200, 30, 6“ دینی چاہیے۔

\* پیٹ میں گیس، بہت زیادہ تیزابیت، پیٹ پھولنا، پیٹ میں گیس جمع ہو جانا، کلیجے میں جلن۔ ان علامات میں نیٹرم سلف 200, 30, 6x دیں۔

\* ہوا کے باعث پیٹ پھولنا، چھاتی کے اوپری حصے میں ہوا کا دباؤ، گندی ہوا کا بار بار ٹکنا، جسم میں تھکاوٹ، سر چکرانا، جمائی آنا، سرد درد اور صفاوی قے۔ ان سب علامات میں ”فیرم پکریک 30, 6“ دینی چاہیے۔

بائیو کیمک علاج

\* اگر اثنائے عشری آنتیں دباؤ محسوس ہو، بھاری سا پتھر رکھا معلوم پڑے، پیٹ میں درد، منہ میں پانی بھر آنا، منہ کا



ذائقہ خراب ہونا، زبان پر زرد میل کا جمنا، بھوک زیادہ لگنا، معدے کا بخار جورات کو بڑھ جائے اور صبح کو کم ہو جاتا ہو، پرانا گیسٹرائٹس وغیرہ علامات میں کالی فاس 12x, 6x دینی چاہیے۔

\* پیٹ میں بھاری پن، لار بہنا، گلے تک پانی آ جانا، تے جھاگ دار ہوتی ہو، تے صاف پانی کی طرح، بیڑی سگریٹ پینے کی عادت لیکن بیماری کی وجہ سے بے رغبتی، کھانے کا اچھا نہ لگنا یا پھر زیادہ بھوک لگے، سانس چھوڑتے وقت منہ سے بدبو، قبض کے ساتھ بدہضمی ان تمام علامات میں نیٹرم کیور 3x, 6x دینی چاہیے۔

\* زیادہ بدہضمی، زیادہ بھوک لگنا، زیادہ خوشی، فساد غصہ یا خوف کے باعث بدہضمی، پیٹ درد، ڈکاریں، پیٹ پھولنا، کمزوری کا احساس، ٹائیفائیڈ یا کسی دوسری طرح کی طویل بیماری کے بعد تیز بھوک لگنا یا پھر گیسٹرائٹس (پیٹ میں زیادہ ہوا کا بننا) کے آغاز کے باعث بیماری بڑھ جائے اور سستی آنے لگے تو ”کیلی فاس 12x, 6x ون ایم“ دینی مفید رہتی ہے۔

\* اثنائے عسری آنت کو چھوتے ہی درد بڑھ جاتا ہو لیکن دبانے سے کم ہو جائے، گرم سینک سے کم ہو جائے، ڈکاریں آنے پر بھی کم نہ ہونا، مروڑ، اینٹھن، جکڑن، کاٹنے وغیرہ کے درد کی حالت۔ ان سب علامات کو دیکھ کر مریض کو ”میگنیشیا فاس 12x, 6x“ دینی چاہیے۔

\* پیٹ میں ہوا پیدا ہونا، معدے کی خرابی سے پیدا بخار وغیرہ کی علامات میں کھانا کھانے کے بعد ”کیلکیر یا فاس 12x, 6x“ لینی چاہیے۔

\* جب زبان سفید دکھائی دے، جگر کی خرابی کی وجہ سے پیدا بدہضمی، جگر میں بوجھ کا احساس، پیٹ پھولنا، منہ کا ذائقہ کڑوا، پیٹ درد، قبض، گھی، تیل میں تلی چیزوں کو کھانے سے متلی یا طبیعت خراب ہو جائے، زیادہ گرم مشروبات پینے سے گلا، زبان، منہ وغیرہ کے اندرونی حصوں میں جلن، ضعف معدہ وغیرہ علامات میں ”کیلی کیور 6x, 3x“ دینی چاہیے۔

\* تیزابیت کی بیماری، کھٹی ڈکاریں، چھاتی میں جلن، زبان اور تالو سفید، کھٹی تے، منہ کا ذائقہ کھٹا لگنے لگے، معدے میں زخم و درد، چھاتی میں جلن وغیرہ ہونے پر ”نیٹرم فاس 12x-6x“ دینی چاہیے۔

\* اگر ثقیل چیزیں کھانے سے بدہضمی ہو جائے تو ”کالی کیور 3x“ دینی چاہیے۔

\* اگر پیٹ میں گندی ہوا بھر جائے اور بدہضمی کی شکایت ہو، تو ”کیلکیر فاس 3x یا 12x، نیٹرم کیور 3x اور سائلیسیا 12x، دواؤں کو ملا کر ایک ساتھ دیں۔

\* عام یا معمولی بدہضمی کی حالت میں ”کیلکیر یا سلف 3x، کیلی فاس 3x اور نیٹرم کیور“۔ ان سب دواؤں کو ملا کر مریض کو دیں۔ یہ تمام دوائیں تین تین گھنٹے بعد دینی چاہئیں۔

\* پرانی بدہضمی کی حالت میں ”کیلکیر یا سلف 3x، کالی فاس 3x اور نیٹرم کیور 3x“ سب کو ملا کر تین تین گھنٹے بعد دیں۔

\* قبض، بدہضمی اور منہ کا ذائقہ کڑوا رہنے پر ”کیلکیر یا فاس 3x، 12x، کیلی کیور 3x اور سائلیسیا 3x“ تینوں دواؤں کو ملا کر دیں۔



- \* پیٹ میں بھاری پن کی حالت میں ”کالی سلفر“ دیں۔
- \* ضعف معدہ، بد ہضمی، تیزابیت بننے وغیرہ کی حالت میں ”نیٹرم فاس“ اور ”سائلشیا“ ملا کر دیں۔
- \* گلے میں جلن، ضعف معدہ اور سردی لگنے کی حالت میں ”سائلشیا“ دیں۔
- \* زیادہ بھوک لگنے کی علامات میں، کیلکیر فاس 3x یا 12x سائلشیا 12x، کالی فاس 3x ملا کر دیں۔

### غذا اور پرہیز

- \* روزانہ صبح کے وقت ننگے پاؤں ٹھیلیں۔
- \* ہلکی جسمانی ورزشیں کریں۔
- \* ہری سبزیاں، پھل اور ریشے والی چیزوں کا استعمال کریں۔
- \* آٹے میں برابر مقدار میں چوکر ملا کر روٹی کھائیں اور ہر ایک لقمہ خوب چبا کر کھائیں۔ دوپہر کے کھانے کے بعد کچھ دیر آرام کریں اور رات کے کھانے کے بعد آدھا گھنٹہ تک ٹھیلیں۔
- \* مرچ، مصالحوں اور ثقیل کھانے، مچھلی، شراب، انڈے وغیرہ کا استعمال نہ کریں۔
- \* دل سے ہر طرح کے منفی خیالات، جیسے حسد غصہ نفرت زیادہ پیسہ کمانے کا لالچ، تناؤ وغیرہ کو بالکل نکال دیں۔ ہر ایک کام بڑے حوصلے اور بغیر تناؤ کے کریں۔ کیونکہ دل کے خیالات کا براہ راست اثر پیٹ پر پڑتا ہے۔
- \* پُرانی بیماری کی حالت میں پتلا دلیہ، مونگ کی دال کی کھچڑی، چھاچھ، تلی چپاتی وغیرہ کا استعمال کریں۔ بھوک سے ایک روٹی کم کھائیں۔
- \* دن میں کم سے کم 5 لیٹر پانی ضرور پیئیں۔
- \* فریج میں رکھا پانی، ساگ سبزی، باسی سبزی وغیرہ کبھی نہ کھائیں۔ ہمیشہ تازہ پانی پیئیں۔
- \* جہاں تک ممکن ہو، کم سے کم دواؤں کا استعمال کریں۔ آیوروید دوائیں کافی مفید ہوتی ہیں، کیونکہ ان کے منفی اثرات نہیں ہوتے۔
- \* روزانہ جسم کی مالش کر کے غسل کریں۔ ہفتہ میں ایک دن فاقہ کریں۔

### 6- پیچش یا مروڑ

(Dysentery)

بیماری کیوں؟



پاخانہ نکالنے وقت یا اس سے پہلے آنٹریوں میں اٹنٹھن اور درد ہو، تو سمجھ لینا چاہیے کہ یہ پیچش یا مروڑ ہے۔ اس بیماری

میں آنٹری کے نچلے حصے میں تھوڑی سی سوجن ہو جاتی ہے۔ پاخانے کے ساتھ آنو یا خون نکلنے لگتا ہے۔ آنو جب خون کے ساتھ ہو، تو آنو روید میں اسے ”رکتا سار“ (خونی دست) کہتے ہیں۔ کچھ مقامات پر یہ بیماری مکھیوں کی وجہ سے پھیلتی ہے۔ بیماری کے جراثیم مریض کے پاخانہ میں رہتے ہیں۔ مکھیاں اس پاخانے پر بیٹھتی ہیں، تو جراثیم وہ اپنے ساتھ چپکا کر لے جاتی ہیں۔ پھر جب وہ کھانے پینے کی چیزوں پر بیٹھتی ہیں، تو وہ ان کو چھوڑ دیتی ہیں۔ ان چیزوں کو کھانے والوں کے جسم میں وہ جراثیم داخل ہو جاتے ہیں۔ کچا یا نہ ہضم ہونے والا کھانا اگر پیٹ میں دیر تک پڑا رہتا ہے، تو نظام انہضام خراب ہو جاتا ہے اور آنو نیز دوسری پیٹ کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

## بیماری کی شناخت

پیش ہونے پر بار بار دست آتے ہیں اور پیٹ میں اینٹھن بھرادر دھوتا ہے۔ پاخانے کے ساتھ آنو اور کبھی کبھی خون بھی نکلتا ہے۔ یہ پیش 2 طرح کی ہوتی ہے:-

1- ویسٹری پیش:- اس میں بیس پچیس دست آنا معمولی سی بات ہے۔ اس میں پیٹ بہت اینٹھتا ہے۔ دست کے ساتھ خون نکلنے کے باعث مریض کمزور ہو جاتا ہے۔ اسے بخار بھی آ جاتا ہے۔

2- امپیک ڈیسٹری (پیش):- اس میں مریض کے پیٹ میں مروڑ زیادہ رہتے ہیں اور پانچ چھ دست آتے ہیں۔ دست میں آنو آتی ہے۔

## گھریلو علاج

- \* کیلے کی کچی پھلی میں کھانڈ ملا کر مریض کو دیں۔
- \* دست پتلا اور آنو سے بھرا ہو، تو سیاہ مرچ، خشک پودینہ، اجوائن، بڑی الائچی اور سوندھانمک 2، 2 چٹکی لے کر پورن بنالیں۔ صبح و شام ٹھنڈے پانی کے ساتھ 1 چمچ پورن پھانک لیں۔
- \* جامن کارس 2 چمچ، عرق گلاب 2 چمچ، تھوڑی سی چینی۔ تینوں کو ملا کر مریض کو پلائیں۔ خونی پیش کیلئے یہ تیر بہدف دوا ہے۔

- \* املی کے بیجوں کے اوپر کاسر خ چھلکا پانی میں گھول کر مریض کو دیں۔
- \* 2 پختہ آموں کی گٹھلیوں کے اندر کی گری اور تھوڑی سی جامن کی گٹھلیاں۔ دونوں کو پیس کر چٹنی بنالیں۔ اس میں تھوڑی سی مصری ملائیں۔ 10 گرام چٹنی کو دن میں چار بار تازے پانی سے دیں۔
- \* خشک آنولوں کو رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح پانی چھان کر اس کا استعمال کریں۔
- \* کاغذی لیموں آدھا (رس)، گلوکوز 1 چمچ، 4 دانے میتھی (پسی ہوئی)۔ ان سب کو دہی کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے۔
- \* 20 گرام جامن کے درخت کی چھال لے کر اسے گوٹ لیں۔ پھر 1 کپ پانی میں اسے ابالیں۔ پانی جب آدھا





- رہ جائے تو اس میں شہد ملا کر استعمال کریں۔
- \* سیاہ گاجر کا 4 چمچ رس پینے سے پرانی پیپش دُور ہو جاتی ہے۔
- \* 10 گرام سونف تھوڑے سے پانی میں اُبال لیں۔ اس پانی کو چھان کر بوتل میں بھر لیں۔ اس میں سے 1 کپ پانی لے کر اس میں تھوڑا سا سیاہ نمک ملائیں۔ اسے دن بھر میں دو تین بار پیئیں۔
- \* گنے کے رس میں انار کا رس ملا کر پیئیں۔
- \* آم کی گٹھلی کا چھلکا نکال کر چٹنی بنالیں۔ 1 چمچ چٹنی چھاچھ کے ساتھ لیں۔
- \* پیٹ میں اگر کیڑے ہونے کی وجہ سے آنوے کی شکایت ہو، تو رات کو سوتے وقت 2 سیب کھا کر سو جائیں۔
- \* 20 گرام دال لے کر اسے باریک پیس لیں۔ اس میں سے 6 گرام دال کا پُورن، دہی کے ساتھ صبح دوپہر اور شام کو استعمال کریں۔
- \* تھوڑا سا زیرہ لے کر توڑے پر بھون لیں۔ اس میں 2 چمکی سوندھا نمک ملا لیں۔ پھر اسے چھاچھ کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* اگر خونی پیپش ہو گئی ہو، تو 1 چمکی جاوتری کے پُورن کے ساتھ چھاچھ کا استعمال کریں۔
- \* 1 عدد پختہ کیلا لے کر اس کے درمیان سے 2 ٹکڑے کریں، پھر اس میں بھٹنا ہوا زیرہ اور 1 چمکی سیاہ نمک ڈال کر کھا جائیں۔
- \* پُرانی پیپش کی شکایت ہو، تو تیل کا گودایا تیل کا مربہ مریض کو دینا چاہیے۔
- \* تازے اور نرم کری کے چار پانچ پتوں کو چبانے سے پیپش رک جاتی ہے۔
- \* سونف کا تیل 4، 5 یونڈ کی مقدار میں تھوڑی سی شکر میں ملائیں اور دن میں چار پانچ بار اس کا استعمال کریں۔
- \* 250 گرام سونف اور 200 گرام مصری۔ دونوں کو ملا کر مہین پیس لیں۔ اس میں سے 1 چمچ پُورن دن میں تین چار بار استعمال کریں۔
- \* 100 گرام خشک سونف کو لے کر توڑے پر بھون لیں۔ اس میں اتنی ہی مقدار میں پسلی ہوئی مصری ملا لیں۔ کھانا کھانے کے بعد اس میں سے 2 چمچ لے کر صبح و شام ٹھنڈے پانی سے لیں۔ اس سے قوتِ ہاضم میں بھی اضافہ ہوگا۔
- \* تیل کے پھل کی خشک گری 20 گرام، اسپنول کا چھلکا  $1\frac{1}{2}$  چمچ۔ دونوں کو ملا کر صبح، دوپہر اور شام کو استعمال کریں۔ آنتوں میں جمی آنوے نکل جائے گی۔
- \* سنگتروں کے تھوڑے سے چھلکے خشک کر لیں۔ اس کے برابر وزن میں مٹھے کے بیج ملا کر کھل میں پیس لیں۔ اس چٹنی کو دن بھر تین چار بار چائیں۔
- \* 10 گرام دھنیا اور 10 گرام سونف، دونوں کو پانی میں بھگو دیں۔ تھوڑی دیر بعد پانی میں دونوں چیزوں کو مسل لیں۔ پھر اس پانی کو تھوڑی دیر بعد پیئیں۔ جلن، پیاس، پیشاب کی جلن اور پیپش کی بے چینی دُور ہو جائے گی۔
- \* 1/2 کپ انار کا رس دن میں دو بار پینے سے پیپش کو روکنے میں مدد ملتی ہے۔

- \* آنوے آنے پر پاخانہ زیادہ آتا ہو، پیٹ میں ہوا زیادہ بھر گئی ہو، تو ایسی حالت میں 1 عدد چھوٹی ہرڑ بھون کر 1 چمچ اجوائن، 1/2 چمچ سونٹھ، تھوڑا سا چترک اور سیاہ نمک 2 چمچی۔ ان سب کو پیس کر پورن بنالیں۔ اس میں سے 1 چمچ پورن دن میں تین بار استعمال کریں۔
- \* دیسی گھی میں 25 گرام سونف بھون لیں۔ اس میں 1/2 چمچ پھنکری اور 1/2 چمچ اندرائن کا پورن ملا لیں۔ اس میں سے 1/4 چمچ پورن ایک خوراک کے حساب سے دن میں تین بار استعمال کریں۔
- \* اگر بد ہضمی کے باعث پیٹ میں آنوے بن گئی ہو، تو 250 گرام دودھ میں 1/2 چمچ سونٹھ ڈال کر اُبال لیں۔ جب دودھ اچھی طرح اُبل جائے، تو اسے آگ سے اتار کر ٹھنڈا کر کے پی لیں۔ اس کا دن بھر میں تین بار استعمال کریں۔
- \* املی کے بیجوں کو پیس کر چھاچھ کے ساتھ استعمال کرنے سے خونی پیش میں کافی آرام ملتا ہے۔
- \* کچے کیلوں کو چھیل کر ان کا رس نکال لیں۔ 4 چمچ رس میں تھوڑا سا زیرہ، سوندھا نمک اور سیاہ مرچ ملا کر استعمال کریں۔ چار پانچ دن تک باقاعدگی سے استعمال کرتے رہنے سے پیش دور ہو جاتی ہے۔
- 1 کپ پانی میں 10 گرام گوند ڈال کر اسے پھولنے کیلئے رکھ دیں۔ گوند جب پھول جائے، تو اسے پانی میں گھول کر پی لیں۔
- \* رات کو سوتے وقت 2 چمچ اسپغول پانی میں گھول کر پھنکی مار کر استعمال کریں۔
- \* 10، 15 گرام کھیداری انار کے چھلکے لیں۔ ان کو خشک کر کے اور پیس کر پورن بنالیں۔ اس پورن کو 1 یا 2 کپ پانی میں گھول کر دن میں تین چار بار پییں۔ تین چار دن تک باقاعدہ پینے سے آنوے دور ہو جائے گی۔
- \* 1 چمچ اسپغول یا اس کا چھلکا گرم دودھ میں ڈال کر تھوڑی دیر کیلئے رکھ دیں۔ اس میں تھوڑا سا زیرہ، سونٹھ اور نمک ڈال کر استعمال کریں۔ ہر طرح کی پیش کیلئے یہ نسخہ مفید ہے۔
- \* تلسی کے پتوں میں تھوڑی سی چینی ملا کر چٹنی بنالیں۔ اسے دن بھر میں تین چار بار کھائیں۔
- \* 2 عدد چھوٹی ہرڑ، 2 چمچ سونف، 2 عدد لونگ، سب کو دیسی گھی میں ملا کر بھون لیں۔ پھر پیس کر پورن بنالیں۔ اس پورن میں سے 4 چمچی پورن صبح نہار منہ کھا کر اوپر سے تازہ پانی پی لیں۔
- \* لیموں کے پتوں کو پیس کر اس میں تھوڑی سی چینی ملا کر استعمال کریں۔ یہ 12 آنوے اور بوا سیر دونوں کیلئے مفید ہے۔
- \* 100 گرام سیاہ چنے کے چھلکوں کو 2 گلاس پانی میں بھگو دیں۔ صبح چھلکوں کی پانی میں مسل کر چھان لیں۔ اس پانی کو پینے سے خونی آنوے جاتی رہتی ہے۔
- \* 2 چمچ خشکاش کو لے کر پانی کے ساتھ پیس لیں۔ اس میں دہی ملا کر استعمال کریں۔
- \* پیاز کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے دہی کے ساتھ کھائیں۔
- \* سفید رال 1/2 چمچ، چینی 1/2 چمچ۔ دونوں کو ملا کر رکھ لیں۔ اس میں سے 2 گرام کی مقدار صبح اور 2 گرام شام کو کھائیں۔
- \* 4 عدد سیاہ مرچ کا پورن، شہد کے ساتھ دن بھر میں تین بار چائیں۔ کھجڑی کے ساتھ لسی کا استعمال ضرور کریں۔



- \* کھجور کا گودادہی کے ساتھ کھانے سے پیچش رک جاتی ہے۔
- \* 100 گرام سونف پانی میں بھگو دیں۔ اس میں تھوڑے سے سبز دھنیے کے پتے پیس کر ملا لیں۔ پھر اس پانی کو چھان کردن میں تھوڑی تھوڑی دیر بعد پیتے رہیں۔
- \* میٹھی کے دانوں کا پورن دہی کے ساتھ استعمال کریں۔

### آیور ویدک علاج



- \* اندر جو، بیل گری، ہرڑ، سونف، زیرہ، خشک دھنیا اور سوندھا نمک۔ سب کو ہموزن لے کر پورن بنالیں۔ اس پورن میں سے 3، 3 گرام پورن کو دن میں چار بار ٹھنڈے پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* 1. چچ سوٹھ اور 2 چچ تر پھلا۔ دونوں کا کاڑھا بنا کر استعمال کریں۔
- \* اجوائن، جھاؤ کی جڑ، سفید زیرہ، سوٹھ، سیاہ مرچ، چھوٹی الائچی۔ سب کو برابر مقدار میں لے کر پیس لیں۔ اس میں سے 6 گرام کی مقدار گرم پانی کے ساتھ روزانہ دونوں وقت کھانا کھانے کے بعد استعمال کریں۔
- \* سوٹھ، پیپل، سیاہ مرچ، جوا کھار، سوندھا نمک۔ سب کو باریک پیس کر پورن بنالیں۔ اس میں سے 6 گرام پورن تازے پانی کے ساتھ لیں۔
- \* سانٹھی کی جڑ، داڑو ہلدی، کٹکی، ہرڑ کی چھال، دیودار، سوٹھ اور گلو۔ سب چیزیں ہموزن لے کر ان سب کا کاڑھا بنا کر روزانہ استعمال کریں۔
- \* دنتی، پیپل، سوٹھ، سیاہ مرچ، بڑی ہرڑ۔ ان سب کو برابر وزن میں لے کر پیس لیں۔ اس میں سے 2 چچ وزن میں 1/2 چچ بڑنول ڈالیں۔ اس پورن میں سے 5 گرام پورن تازے پانی کے ساتھ لیں۔
- \* نیلا تھوٹھا، املا سار گندھک، پیپل، ہرڑ کی چھال۔ سب کو ہموزن لے کر باریک پیس لیں۔ پھر اسے تھوہر کے دو دھ میں پانچ دنوں تک کھل کریں۔ اس میں سے 1 گرام دو روزانہ نیم گرم پانی سے لیں۔
- \* سونف، پوست اور سوٹھ۔ ان سب چیزوں کو ہموزن لے لیں۔ سونف اور ہرڑ کو گھی میں بھون لیں۔ پھر ان دونوں کو بھی ملا کر تھوڑی سی مصری ملا لیں۔ 2 چنگی مقدار روزانہ ٹھنڈے پانی کے ساتھ کھائیں۔ اس سے خونی آنوہ اور پیٹ کے مروڑ دور ہو جاتے ہیں۔
- \* سوٹھ، سیاہ مرچ، پیپل، اجوائن، سوندھا نمک، سفید زیرہ، سیاہ زیرہ۔ سب 10، 10 گرام، ہینگ 2 گرام، ہینگ علیحدہ کر کے باقی ساتوں چیزوں کو پیس کر ملا لیں۔ ہینگ کو گھی میں بھون کر پیس لیں اور باقی چیزوں میں ملا لیں۔ ان کو چھان کر شیشی میں بھر لیں۔ ڈھکن اچھی طرح لگائیں تاکہ نم دار ہو نہ لگے۔ اس پورن کی 2 گرام مقدار گرم پانی یا 50 ملی لیٹر سونف کے عرق کے ساتھ لیں۔
- \* سوٹھ، سیاہ مرچ، پیپل، پانچوں نمک، بجی۔ برابر کی مقدار میں لے کر اتنی ہی مقدار میں خالص جمال گوٹہ ملا لیں۔ اس کی آدھی آدھی رتی کی گولیاں بنالیں۔ ان میں سے 1، 1 گولی صبح و شام تازے پانی کے ساتھ

استعمال کریں۔

- \* انار دانہ 10 گرام، پھولی ہوئی پھنکری 25 گرام، پودینے کے سبز پتے 20، 25 عدد، سیاہ نمک 5 گرام، 10، 15 سیاہ مرچ کے دانے۔ سب کو مہین پیس لیں۔ اس چٹنی میں سے تھوڑی سی چٹنی صبح اور تھوڑی سی شام کو چائیں۔
- \* 50 گرام سونف، 12 گرام بیل گری، 10 گرام دھنیا، 30 گرام مصری، 2 عدد سرخ الائچی۔ ان سب کو پیس کر پُورن بنالیں۔ اس میں سے 5 گرام پُورن صبح اور 5 گرام شام کو ٹھنڈے پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ یہ پچیش کی مشہور دوا ہے۔

- \* پختہ اہلی کا گودا 20 گرام، پختہ کیلا 10 گرام، پسا ہوا سیاہ نمک 5 گرام۔ سب کو پیس کر پُورن بنالیں۔ اس پُورن میں سے 5 گرام پُورن یا چٹنی کا استعمال روزانہ صبح کے وقت کریں۔
- \* 100 گرام سونف، 100 گرام اسپغول، 25 گرام سونٹھ 5 گرام الائچی دانے۔ سب کا پُورن بنا کر 4 گرام کی مقدار میں باقاعدہ صورت سے صبح و شام استعمال کریں۔

### تیاہ شدہ یونانی دوائیں



- \* تریاق پچیش..... 2 گرام، دن میں 2 بار لیں۔
- \* حب پچیش..... 1 گولی، پانی کے ساتھ 2 بار لیں۔
- \* سفوف ملین..... 3 گرام، پانی کے ساتھ 2 بار لیں۔
- \* سفوف مقلیاٹا..... 3 گرام، پانی کے ساتھ دن میں 2 بار لیں۔
- \* سفوف مویا..... 3 گرام، پانی کے ساتھ دن میں 2 بار لیں۔
- \* شربت حب آلاس..... 25 ملی لیٹر، پانی کے ساتھ دن میں 2 بار لیں۔
- \* مربہ بیلگری..... 25 گرام، صبح لیں۔

### ہومیو پیتھک علاج



- \* اگر پچیش کی شکایت بچوں کو ہے، تو انہیں ”پٹرولیم“ اور ”اپیکاک“ دینی چاہیے۔
- \* اگر آنوہ کی حالت لیسدار ہے، اس میں خون آتا ہے، ہر وقت پاخانہ کرنے کی حاجت، ہاتھ پاؤں ٹھنڈے، پیاس زیادہ لگنے وغیرہ علامات میں ”کیلے نائٹر کم 36“ دیں۔
- \* سڑے ہوئے بدبو دار پاخانہ کے ساتھ خونی آنوہ ہو، تو ”ایسڈ کا بولیکم 6 سے 30“ دینی چاہیے۔
- \* پیشاب پاخانہ ہونے پر جلن، کھانے پینے میں درد کا بڑھ جانا، متلی، آدھے گھنٹے کے وقفے میں پاخانہ، پاخانہ کرنے سے درد کم ہونا، کھٹی بو، مقعد میں زخم وغیرہ علامات میں ”کالوسنتھ 3x سے 30“ دیں۔
- \* سبز رنگ کا خون ملا پاخانہ، پیاس زیادہ لگنا، پانی پینے سے ٹھنڈ محسوس ہونا، پاخانہ کرتے وقت کمر میں درد، مقعد میں



- جلن۔ یہ حالت برسات کے موسم میں زیادہ ہو جاتی ہے۔ ان علامات میں ”کیسکم 6x-30“ دینی چاہیے۔
- \* پیچش کی ابتدائی حالت، سبز، سیاہ، زرد، صفراوی، آنوہ میں اگر پیٹ میں بار بار درد ہو، تو ”ایکواہیٹ 2x“ دینی چاہیے۔
- \* مروڑ کی زیادتی میں اگر پاخانہ کرنے کے بعد تھوڑا آرام ملے، لیکن پیٹ پھول جائے اور ٹوٹی آنوہ آئے، تو ”کائوٹیکم 2x, 30“ دینی چاہیے۔
- \* پُرانی پیچش میں پشیمو 6, 30 اور ”چوپاروایمارگوسو مدرنگچر 3x“ کو ملا کر 5 یوندون میں تین چار بار دیں۔
- \* پیچش کے بعد آنت میں زخم، کٹھن طرح کی پیچش، پاخانہ کم مگر ٹون کے ساتھ، پیٹ میں زیادہ درد، تکلیف دہ مروڑ۔ ان علامات میں ”کیلے کلور کم مدرنگچر 3, 6“ دیں۔
- \* آنوہ کے ساتھ ٹون کی زیادتی، پاخانہ کرنے کی خواہش لیکن صرف آنوہ کا ٹکنا، پیٹ میں بار بار مروڑ اور اٹھٹھن۔ ان تمام علامات میں ”مارک کور 6 سے 200“ تک دے سکتے ہیں۔
- \* پُرانی پیچش آنوہ جی ہوئی سی زیادہ مقدار میں آنوہ بدبو اور پیپ۔ ان علامات میں ”ہیلسنم پیس مدرنگچر 3“ دیں۔
- \* بار بار پاخانہ کرنے کی حاجت، لیکن پاخانہ نہ نکلے، پاخانہ آنے سے پہلے مروڑ اور درد، پاخانہ کرنے کے بعد درد کچھ کم۔ ان تمام علامات میں ”ہیلسنم پیس مدرنگچر 3“ دینی چاہیے۔
- \* نئی اور پرانی دونوں طرح کی پیچش میں ”ایلو سا کوٹرا سنا مدرنگچر 200“ دیں۔
- \* آنتوں میں زخم اور پرانی پیچش ہونے پر ”ارجنٹ نائٹرم کم 3, 200“ دیں۔

### بائیو کیمک علاج



- \* پیٹ میں ناقابل برداشت درد ہر وقت پاخانہ کرنے کی خواہش، ٹون اور آنوہ سے بھرا پاخانہ۔ ان علامات میں ”کیلی میور 3x, 6x“ دیں۔
- \* اگر آنوہ رکتی نہ ہو، تو ”کیلکیر یا فاس 3x یا 12x، فیرم فاس 12x، کیلی میور 3x، کیلی فاس 3x، میگنیشیا فاس 3x، نیٹرم کیور، اور نیٹرم سلف 3x“ ان سب کو ملا کر دیں۔
- \* پیٹ میں درد اور جکڑن، بار بار پاخانہ کرنے کی حاجت، دبانے، رگڑنے اور گرم سینک سے آرام، ہوا کے ساتھ پاخانہ آنا، ہوا کا زکنا، پیٹ میں گڑگڑاہٹ وغیرہ علامات میں ”میگنیشیا فاس 3x-6x“ دیں۔
- \* بدبودار دست، کبھی کبھی دست میں صرف ٹون کا آنا، پاخانہ کرنے کے بعد مروڑ، مقعد میں درد، زبان خشک اور سفید۔ ان تمام علامات میں ”کیلی فاس 6x, 12x“ دیں۔
- \* پیپ اور ٹون ملا پاخانہ، زبان ڈھیلی، پیچھے کی طرف مٹیلی زرد، آنوہ کے وقت آنتوں میں درد۔ ان تمام علامات میں ”کیلکیر یا فاس 3x, 6x“ دیں۔
- \* بخار کے ساتھ سوزش جلن، پیٹ میں درد، پتلا پاخانہ، لیسدار اور تیز مروڑ کے ساتھ پاخانہ ٹکنا، ہر وقت پاخانہ کرنے کی خواہش، کبھی کبھی ٹون کے ساتھ دست۔ ان علامات میں ”میگنیشیا فاس 6x“ دیں۔

نوٹ: اگر بڑی آنت میں سوجن اور زخم ہو جائے اور خون کے ساتھ آنو آنے لگے، پیٹ میں مروڑ اور بار بار پاخانہ کرنے کی حاجت۔ ان تمام علامات میں مندرجہ بالا تمام دوائیں کام کر سکتی ہیں۔

### غذا اور پرہیز

- \* سب سے پہلے غصہ، ذہنی پریشانی، وہم، خوف، حسد، نفرت اور رقابت وغیرہ سے خود کو بچائیں۔ غصہ سے پیش کی بیماری میں جلدی آرام نہیں آتا۔ اس لئے دل کو مستحکم اور پرسکون رکھنا ضروری ہے۔
- \* باسی کھانے، مریچ مصالحے دار کھانے، دیر سے ہضم ہونے والی ثقیل چیزیں اور باسی پانی نہ پیئیں۔
- \* روزانہ غسل کریں، غسل سے پہلے جسم پر سرسوں کے تیل کی ہلکی مالش کر لیں تو جسم میں تازگی آجائے گی۔
- \* صبح و شام سیر کرنے کا عمل جاری رکھیں۔ دوپہر کے کھانے کے بعد گھنٹہ بھر آرام اور شام کے کھانے کے بعد ٹہلیں۔
- \* گیس پیدا کرنے والی چیزوں کا استعمال نہ کریں۔ گیہوں کی سادہ روٹی، تروٹی، لوکی، پالک، میتھی، مونگ کی دال وغیرہ کے ساتھ لیں۔ پھول گو بھی، گانٹھ گو بھی، آلو، ٹماٹر، بھنڈی، ٹینڈے، بینگن وغیرہ کا استعمال نہ کریں۔ میدے اور بیسن کی چیزیں اور گھی یا تیل میں تلے کھانے نہ کھائیں۔
- \* مونگ کی دال کی تلی کھجڑی مریض کو دیں۔ میٹھی چیزیں کم دیں۔ پانی میں لیموں نچوڑ کر پینے کے لئے دیا جاسکتا ہے۔
- \* کھانے کے وقت چھ لٹری یا گھی نکلا دہی ضرور کھائیں۔ اٹلی اور اچھور کا استعمال بالکل نہ کریں۔
- \* رات کو سوتے وقت اسپغول کا چھلکا پانی کے ساتھ 1 چمچ کی مقدار میں ضرور لیں۔

### 7- پیٹ میں رتخ، گیس یا اچھارہ

(Flatulence)

بیماری کیوں؟



پیٹ میں اچھارے کی بھیانک بیماری بھی ضعف معیدہ کے باعث ہی ہوتی ہے۔ جسم میں بیماریاں تین حصوں سے ہوتی ہیں۔ 1- شاخ، 2- دل، ہڈی اور ہڈیوں کے جوڑ اور 3- کوشٹھ (پیٹ کا اندرونی حصہ)۔ اچھارے کی بیماری کوشٹھ سے پیدا ہوتی ہے۔ منہ سے لے کر مقعد تک کا حصہ کوشٹھ کہلاتا ہے۔ کھانا منہ سے ہو کر معدے اور وہاں سے وہ آنتوں میں جاتا ہے۔ سارا انہضام عمل رتخ (گیس) سے پیدا ہوتا ہے۔ صفر اور بلغم بھی ہوا کے پیچھے رہتے ہیں۔ جب رتخ کوشٹھ



میں چلتی ہے، تو پیشاب پاخانہ کی رکاوٹ، دل کی بیماری یا دل کو گولہ، بواسیر وغیرہ بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

شخص جو کھانا کھاتا ہے، اسے وہ ہضم نہیں کر پاتا، تو اس کا کچھ حصہ جسم کے اندر سڑنے لگتا ہے۔ اس سڑن سے گیس پیدا ہوتی ہے۔ گیس بننے کی دوسری وجوہات بھی ہوتی ہیں، جیسے زیادہ ورزش کرنا، زیادہ مباشرت کرنا، زیادہ دیر تک پڑھنا لکھنا، گودنا، تیرنا، رات میں جاگنا، گھوڑے وغیرہ پر زیادہ سفر کرنا، بہت محنت کرنا، ثقیل کڑوا باسی، زہریلا کھانا کھانا، سرخ مرچ، اٹلی، اچھور، پیاز، شراب، چائے، کافی، اڑو کی دال، مٹر کچا، خشک مچھلی، میدے اور بیسن کی تلی ہوئی چیزیں، کھویا، خشک پھل، مسور کی دال، ارہر کی دال، لوبیا وغیرہ کی دالیں کھانے کے باعث بھی گیس بنتی ہے۔ اس کے علاوہ پیشاب، پاخانہ، قے، چھینک، ڈکار، آنسو، بھوک، پیاس وغیرہ کو روکنے سے بھی ہوا بنتی ہے۔ خوف، تفکرات، صدمہ، ذہنی تکلیف اور غصہ بھی گیس کو بناتے ہیں۔ معدے میں ہوا کے بڑھنے سے دل، ناف، پیٹ کے بائیں حصے اور ہاتھ پاؤں میں درد ہونے کی حالت پیدا ہو جاتی ہے۔

### بیماری کی شناخت

شخص کی بھوک کم ہو جاتی ہے۔ چھاتی اور پیٹ میں درد ہونے لگتا ہے۔ بے چینی بڑھ جاتی ہے۔ منہ اور مقعد سے آواز کے ساتھ ہوا نکلتی رہتی ہے۔ اس سے گلے اور دل کے ارد گرد بھی درد ہونے لگتا ہے۔ سستی، اونگھنا، سردرد، کلیجے میں درد، سر میں چکر وغیرہ علامات دکھائی دینے لگتی ہیں۔

### گھریلو علاج

- \* ادراک کارس 1 چمچ، لیموں کارس 1 چمچ، دونوں کو ملا کر اس میں شہد ڈال لیں۔ پھر اسے آہستہ آہستہ چائیں۔
- \* گیس بڑھنے پر میتھی کا ساگ کافی مفید رہتا ہے۔
- \* 1/2 چمچ سیاہ تل، تھوڑا سا کانور 1 عدد سرخ الائچی، 1/2 چمچ اجوائن، 2 چمکی سیاہ نمک۔ ان سب کو پھورن کی صورت میں نیم گرم پانی کے ساتھ لیں۔
- \* اگر قبض کی وجہ سے گیس کی شکایت ہو، تو تر پھلا اور رائی کا پھورن ہموزن لے کر گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* جائفل اور سوٹھ کا پھورن بنا کر رکھ لیں۔ کھانا کھانے کے بعد تھوڑا تھوڑا کر کے روزانہ استعمال کرنے سے گیس کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔
- \* 1/2 کپ گاجر کارس اور 2 چمچ بند گوبھی کارس ملا کر پینے سے گیس کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔
- \* روزانہ صبح کے وقت 4، 5 سیاہ مرچ پیس کر گرم پانی میں ملا لیں۔ پھر اس میں آدھا لیموں نچوڑ کر ملا لیں۔ اس کا استعمال کرنے سے گیس کی شکایت جاتی رہتی ہے۔
- \* پیٹ، سیاہ نمک اور اجوائن کا پھورن کھانے سے گیس جاتی رہتی ہے۔
- \* چھوٹی ہرڈ کو پانی میں بھگو دیں۔ اس کے بعد اسے رات کے کھانے کے بعد چبا کر کھائیں، صبح کے وقت پیٹ



صاف ہو جائے گا اور گیس کم پیدا ہوگی۔

\* صبح نہار منہ 1 چمچ اجوائن کو 1 گلاس پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

\* پیٹ کے اوپر تارپین کا تیل آہستہ آہستہ ملنے سے گیس میں کافی آرام ملتا ہے۔

\* تھوڑا سا پودینہ، 4 عدد سیاہ مرچ کے دانے، 2 چٹکی سیاہ نمک اور 2 عدد کلیاں لہسن۔ سب کو پیس کر چٹنی بنالیں۔ کھانے کے ساتھ اس چٹنی کا استعمال کریں۔

\* 1 چمچ شکر میں 5 بوند دارچینی کا تیل ڈال کر استعمال کریں۔

\* بھوئے کے پتوں کا 2 چمچ رس روزانہ استعمال کریں۔

\* قوت ہاضمہ اور گیس کے درمیان توازن بنائے رکھنے کیلئے کرے کی سبزی کا استعمال کریں۔

\* اگر گیس زیادہ بنتی ہو، تو پپیل کے پورن میں سیاہ نمک ملا کر کھائیں۔

\* گاجر کا رس 1 کپ، شہد 2 چمچ۔ دونوں میں تھوڑا سا سیاہ نمک ملا کر استعمال کریں۔

\* 1 کلی لہسن صبح کے وقت نہار منہ استعمال کریں، اگر پیٹ میں تیزابیت بنتی ہو، تو لہسن کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

\* 1 گلاس پانی میں 50 گرام پودینہ، 10 گرام ادراک کے ٹکڑے، 10 گرام اجوائن۔ ان سب کو اُبال لیں۔ اس میں تھوڑی سی چٹنی یا گڑ ملا لیں۔ اس کاڑھے میں سے 2 چمچ کاڑھا روزانہ کھانا کھانے کے بعد پی لیں۔ اس سے گیس کے علاوہ پیٹ کی دوسری بیماریاں بھی ختم ہو جائیں گی۔

\* 100 گرام میتھی کے دانوں کو توڑے پر ہلکا سا بھون لیں۔ اس میں 25 گرام سیاہ نمک ملا لیں۔ دونوں کو پیس کر

پورن بنالیں۔ اس میں سے 1/2 چمچ پورن کھانا کھانے کے بعد صبح و شام دونوں وقت پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

\* مولی اور سیاہ نمک کی چٹنی کھانے کے ساتھ کھائیں۔ کچی مولی یا مولی کا آچار، گیس، بھوک کی کمی، بد ہضمی، پُرانی قبض وغیرہ کے لئے بہت مفید ہے۔

\* پیٹ اور ریاحی خرابی میں گڑ کافی فائدہ پہنچاتا ہے۔ اس لئے کھانا کھانے کے بعد 10 گرام گڑ ضرور کھانا چاہیے۔

\* 1/2 کپ پانی میں 2 عدد لونگ ڈال کر پانی کو اُبال لیں۔ پھر ٹھنڈا کر کے پانی کو پی جائیں۔

\* امرود گیس کے مریضوں کیلئے بہت فائدے مند ہے۔

\* کچے آلو کو کچل کر اس کا رس استعمال کریں۔

\* اگر گیس کی تکلیف بڑھ گئی ہے، تو آدھے لیموں کے رس میں 1/4 چمچ سوڈا ڈال کر استعمال کریں۔

\* کلونجی، زیرہ اور اجوائن۔ ان تینوں کو ہموزن لے کر پیس لیں۔ اس میں سے 1 چمچ پورن کھانا کھانے کے بعد روزانہ استعمال کریں۔

\* ہلدی اور سوندھا نمک 5، 5 گرام لے کر پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

\* 2 چمچ خشک دھنیے کے دانوں کو 1 گلاس پانی میں اُبال لیں۔ پھر پانی کو چھان کر پی لیں۔

\* 2 چٹکی دارچینی پیس کر پانی کے ساتھ استعمال کریں۔



- \* 2 چمچ پودینے کے پتوں کا رس۔ آدھا لیموں کا رس۔ دونوں کو ملا کر پیئیں۔
- \* دودھ میں 5 عدد پیپل ڈال کر ابالیں۔ اس میں تھوڑی سی چینی ڈال کر پی جائیں۔
- \* جائفل کو لیموں کے رس میں گھسا کر چائیں۔
- \* 1 چمچ آنولے کے رس میں تھوڑا سا دیسی گھی اور کھانڈ ملا کر استعمال کریں۔ ریح کی خرابی کو دور کرنے کے ساتھ ساتھ یہ گنٹھیا کی بیماری کو بھی دور کرتا ہے۔
- \* اجوائن اور سیاہ نمک چھاچھ کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* پرمٹ کا تیل 3 یونڈ چینی کے ساتھ ملا کر دن میں تین چار بار ابال لیں یہ ریح کو دور کرتا ہے اور پیٹ میں ریح کو بننے نہیں دیتا۔
- \* کھانے کے بعد تلی میں اجوائن اور سیاہ نمک ملا کر پیئیں۔
- \* 1 چمچ اجوائن 2 عدد سرخ الائچی کے دانے۔ دونوں کو پانی میں تھوڑی دیر تک ابال کر کاڑھا بنا لیں۔ اس میں تھوڑا سا سیاہ نمک اور ہینگ ڈال کر استعمال کریں۔
- \* کلتھی کا کاڑھا بنا کر پینے سے ریح کی خرابیاں دور ہو جاتی ہیں۔
- \* منقوں کو توڑے پر بھون لیں۔ ان میں لہسن ملا کر کھائیں۔ اس سے پیٹ میں رکی ہوئی ریح نکل جائے گی، کمر کا درد بھی جاتا رہے گا۔
- \* اگر بچے کے پیٹ میں درد ہے، پیٹ میں اچھارہ ہو گیا ہے، تو پینے کا تمباکو، نمک، ہینگ، زیرہ۔ ان سب کو پیس کر پانی میں گاڑھا گاڑھا گرم کر لیں۔ پھر اس کا لیپ پیٹ پر کریں۔
- \* گرم پانی میں لیموں کا رس، سوڈا اور سیاہ نمک پیس کر ڈالیں، پھر اس پانی کو گھونٹ گھونٹ کر کے پیئیں۔

### جڑی بوٹیوں سے علاج



- \* بیل کے پتے 4 عدد، ہر سنگار کے پتے 4 عدد۔ دونوں کو 1 کپ پانی میں چائے کی طرح ابالیں۔ پھر چھان کر اس میں تھوڑا سا سیاہ نمک ملا کر بچوں اور بڑوں دونوں کو پلائیں۔
- \* 1 چمچ گلقدار، 1 چمچ تر پھلایا ارنڈی کا تیل، 10 گرام پانی کے ساتھ رات کو سوتے وقت لیں۔
- \* پیپل کے پتے 4 عدد نیم کے پتے 2 عدد دونوں کو 1 کپ پانی میں ابالیں۔ پانی جب 1/2 کپ رہ جائے، تو چھان کر تھوڑا سا سوندا نمک ڈال کر استعمال کریں۔
- \* گھسیوار کے تنے کا گودا توڑے پر گرم کر کے نمک کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* تلسی کی 4 عدد پتیاں، 4 عدد لونگ، 4 عدد سیاہ مرچ کے دانے۔ سب کو 1 کپ پانی میں ابال کر کاڑھا بنا کر پیئیں۔
- \* شریفی کی پتیوں کا کاڑھا گیس میں بہت فائدہ مند ہے۔
- \* مونگرہ کے 2 عدد پتے سیاہ نمک کے ساتھ استعمال کریں۔

\* سونٹھ، پیپل، سنا، ہرڑ، بہیرا، چیتا، سوندھانمک، سانہرنمک، کھارائمنک، سیاہ مرچ، نشوت، پودینہ، سونف، انار دانہ، اجوائن، اجمود، میتھی دانہ، تیلیا، سہاگہ۔ یہ سب چیزیں 6، 6 گرام اور ہینگ 1 گرام لے کر سب کو باریک پس کر لیموں اور ادراک کے رس میں گولیاں بنالیں۔ 1 یا 2 گولیاں روزانہ پانی کے ساتھ لیں، تو ریح کی تمام خرابیاں دور ہو جائیں گی۔

### آیورویک علاج



\* سونٹھ، سیاہ مرچ، پیپل، سوندھانمک، سفید زیرہ، سادہ زیرہ، سب 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر باریک پس لیں۔ اس میں 5 گرام خالص ہینگ گھی میں بھون کر پس کر ملا لیں۔ اس پورن کو کھانا کھانے کے بعد 1 چمچ کی مقدار میں استعمال کریں۔

\* ڈھاک کے پتوں کو اُبال کر پینے سے ریح اور پیٹ درد میں فائدہ ملتا ہے۔

\* زیرہ، بچ، بھنی ہینگ۔ ان سب کو پس کر پورن بنالیں۔ اس میں سے 6 گرام پورن گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

\* نسوت 100 گرام، پیپر 10 گرام، کھانڈ 100 گرام۔ ان سب کو ملا کر پس کر پورن بنالیں۔ کھانا کھانے سے پہلے 1 چمچ پورن شہد کے ساتھ استعمال کریں۔ اسے نارائن پورن کہتے ہیں۔

\* ہرڑ، نسوت، جوا کھار، پیلو کی جڑ۔ چاروں کو برابر مقدار میں پس کر پورن بنالیں۔ اس میں سے 1/2 چمچ پورن صبح

شام لینے کے بعد کھانا کھائیں۔

\* ارنی کے پتوں کو اُبال کر پینے سے ریح نکل جاتی ہے۔

\* آک کی جڑ کو چھاؤں میں خشک کر کے پس لیں۔ 1/2 گرام تک یہ دوا کھا کر اوپر سے دودھ پی لیں۔

\* کاگ چنگا میں گھی ملا کر پینے سے فائدہ ملتا ہے۔

### ہومیو پیتھک علاج



\* پیٹ میں زیادہ گیس بننے کی حالت میں ”ایسافنیڈا“ سے کافی فائدہ ہوتا ہے۔

\* ریح پیٹ میں رک جائے اور اوپر نیچے کہیں سے نہ نکلے، تو ایسے میں ”ریفینس“ کافی مفید ہوتی ہے۔

\* سارا پیٹ بھول جائے اور ریح بہت پریشان کرے تو ”چائنا“ دیں۔

\* پیٹ میں ریح کے رکنے کے باعث پیٹ کا بھول جانا، درد ہو، سینے میں جلن، پیٹ کے اوپری حصے میں تکلیف۔

ان تمام علامات میں ”ایسافنیڈا“ دینی چاہیے۔

\* قبض کے باعث پیٹ کے اوپری حصے میں ریح جم جاتی ہو اور پیٹ میں درد ہوتا ہو، تو ”لائکوفیڈیم“ لیں۔

\* پیٹ میں ریح کا جمنا، پیٹ میں ریح کا اوپر کی طرف اٹھنا، گولہ بن جانا وغیرہ علامات میں ”میکینیشیم میکمور“ دینی چاہیے۔

\* پیٹ کے اوپری حصے میں ریح تیزی سے بڑھتی ہو اور نیچے کے حصے میں جم جاتی ہو، تو ”کاربوونج 6“ دینی چاہیے۔



- \* رت بننے کے بعد ڈکار آنے سے کچھ آرام معلوم ہوتا ہو، تو ”لیکے سس 6 یا کیمومیل“ دیں۔
- \* پیٹ بھولنے کے ساتھ ساتھ ڈکار آنے پر ”کاربولک ایسڈ 3“ دیں۔

### بایو کیمک علاج



- \* پیٹ میں ہر طرح کی رت بننے پر ”کیلکیر یا فاس 3x یا 12x کالی سلف 3x، نیٹرم کیور 3x، نیٹرم فاس 3x اور نیٹرم سلف 3x“ ملا کر دیں۔

### قدرتی علاج



- \* صبح اٹھ کر گرم پانی میں آدھا لیموں نچوڑ کر پیئیں۔
- \* فاقہ کریں اور اینیمیا لیں۔
- \* روزانہ کم از کم پانی میں دس پندرہ منٹ تک بیٹھے رہیں۔
- \* دس پندرہ منٹ تک پیٹ پر پانی کی دھار چھوڑیں اور بائیں ہاتھ سے پیٹ کو ملتے رہیں۔
- \* پیٹ پر چکنی مٹی کالپ کریں۔ جب مٹی خشک ہو جائے، تو اسے ہٹا دیں۔ 1 ہفتہ تک روزانہ مٹی سے علاج کریں۔
- \* رت بنی بند ہو جائے گی۔ مٹی کو کپڑے کی مٹی پر لگا کر بھی پیٹ پر باندھا جاسکتا ہے۔ مٹی کو تقریباً آدھا گھنٹے تک ضرور باندھ کر رکھیں۔ اس کی مٹی صبح و شام کو ہی باندھیں۔ کھانے یا ناشتے کے بعد مٹی کا استعمال نہ کریں۔

### غذا اور پرہیز

- \* غصہ، نفرت، حسد، پیاس کے جوش کو نہ روک کر اسے دوسری صورت میں نکال دیں۔ جیسے غصہ آنے پر خدا کے نام کا ورد کریں۔
- \* جسمانی ورزش اور پیٹ متعلقہ یوگ آسن کریں۔
- \* ساگ سبزی، پھل اور ریشے والی خوردنی اشیاء کا استعمال کریں۔
- \* آٹے کی روٹی میں ہموزن چوکر ملا کر کھائیں۔
- \* مرچ مصالے، لہے، ثقیل کھانے، گوشت، مچھلی، انڈے وغیرہ کا استعمال نہ کریں۔
- \* مونگ کی دال کی کھچڑی لسی کے ساتھ اور لوکی، تروئی، ٹینڈے، پالک، میتھی وغیرہ کی سبزی کا استعمال کریں۔
- \* دہی اور لسی کا استعمال مفید ہے۔

## 8- تیزابیت

(Acidity)

بیماری کیوں؟



معدے میں تیزابیت (ایس ڈی ٹی) کی مقدار بڑھ جانا کوئی خطرناک بیماری نہیں ہے، لیکن اس کے نتائج خطرناک ضرور ہوتے ہیں، جن کی وجہ سے شخص ہمیشہ کیلئے مریض بن جاتا ہے۔ جو لوگ باہمی برعکس چیزیں جیسے، دودھ اور مچھلی کا 1 ساتھ استعمال کرتے ہیں آلودہ پائرش چیزوں کا استعمال زیادہ کرتے ہیں، ان کو یہ بیماری ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ ٹھیک سے کھانا ہضم نہ ہونا، کاہلی، سُستی، کھانا کھانے کے بعد فوراً کام کرنا وغیرہ کے باعث بھی تیزابیت بننے لگتی ہے۔ زیادہ تمباکو نوشی کرنے والے لوگوں کو بھی یہ بیماری لگ جاتی ہے۔

بیماری کی شناخت



کھانے کا ٹھیک طرح سے ہضم نہ ہونا، تھکاوٹ، اُبکائی آنا، پیٹ کا بھاری رہنا، ڈکاریں آنا، چھاتی، گلے اور پیٹ میں جلن، کھانے میں دلچسپی نہ ہونا، قے ہونے پر سبز زرد نیلے یا سُرخ رنگ کا صفرا (جگر سے نکلنے والا چکنامادہ) نکل جانا وغیرہ اس بیماری کی خاص علامات ہیں۔

گھریلو علاج



- \* آنولے کا رس 1 چمچ، 1/4 چمچ بھنے ہوئے زیرے کا پُورن، مصری اور 1/2 چمچ دھنیے کا پُورن ملا کر لینے سے تیزابیت کچھ ہی دنوں میں ٹھیک ہو جاتی ہے۔
- \* 1 گلاس پانی میں آدھے لیموں کا رس نچوڑ کر پیئیں۔
- \* زیرے کا پُورن 1/2 گرام گڑ کے ساتھ ملا کر کھائیں۔
- \* گلے اور چھاتی میں جلن، بار بار ڈکاریں آنا، بے چینی۔ ان سب علامات کو دیکھ کر تھوڑی سی پالک اور پانچ پرول۔ دونوں کو ایک ساتھ اُبالیں۔ پھر اسے اُبلے پانی میں ہی ٹھنڈا کر کے مسل لیں۔ اس میں تھوڑا سا سبز دھنیا اور نمک ملا لیں۔ اس جُس کو صبح و شام پیئیں۔
- \* پیٹ میں تیزابی عناصر بڑھنے پر پیٹ، چھاتی، آنکھوں میں جلن، سُستی و کاہلی، چڑچڑاپن، خشکی، سانس کا پھولنا وغیرہ ہو جائے، تو سوٹھ 1 چمچ، خشک دھنیا 2 چمچ، زیرہ 1/2 چمچ اور 4 عدد لونگ سب کو پیئیں کر پُورن بنالیں۔ اس میں تھوڑی سی مصری ملا کر مریض کو تین بار دیں۔
- \* ادراک اور دھنیا، ہموزن لے کر پانی کے ساتھ استعمال کریں۔



- \* کھٹے ڈکار آتے ہوں، تو 2 چمچ مولی کے رس میں تھوڑی سی مصری ملا کر استعمال کریں۔
- \* کھانا کھانے کے بعد لونگ چوسیں۔ لونگ معدے کی تیزابت کو دور کرتے ہیں۔
- \* لیموں کے رس میں 1/2 چمچ بھنا زیرہ اور 1 چمکی سوندھانمک ملا کر استعمال کریں۔
- \* ناریل کا پانی پینے سے ایس ڈی ٹی دور ہوتا ہے۔
- \* 1 کپ عرق گلاب، 2 چمچ پونے کا پانی، 1 چمچ لیموں کا رس۔ تینوں کو ملا کر 3 خوراکیں کریں اور صبح، دوپہر و شام کو پیئیں۔
- \* سیاہ مرچ کی چٹنی کے ساتھ کھائیں۔
- \* پیاز کے رس میں لیموں نچوڑ کر استعمال کریں۔ اس سے پیٹ، چھاتی اور پیشاب کی جلن دور ہوگی۔
- \* جوا کھار کو گھی یا شہد کے ساتھ صبح و شام چائیں۔
- \* صبح کے وقت خالی پیٹ مولی کو سوندھانمک کے ساتھ کھائیں، لیکن اگر کھانسی کی شکایت ہو، تو مولی کا استعمال نہ کریں، کسی دوسری دوا کا استعمال کریں۔
- \* بھوئے کے بیجوں کو لے کر ان کا پورن بنالیں۔ اس میں سے 2 گرام پورن لے کر شہد کے ساتھ استعمال کریں۔ یہ معدے کی صفائی کرے گا اور جسم سے صفرا کو باہر نکالے گا۔
- \* 1 چمچ ادراک کا رس، شہد میں ملا کر استعمال کریں۔
- \* پودینے کی چٹنی بنا کر 1 کپ پانی میں تھوڑی سی شکر ڈال کر اس میں چٹنی گھول کر پی جائیں۔ یہ صفرا کو دور کرنے کیلئے تیر بہدف نسخہ ہے۔
- \* 1 چمچ جامن کا رس تھوڑے سے گڑ کے ساتھ لیں۔
- \* سبز دھنیے کو پیس کر پانی میں حل کر لیں۔ اس میں تھوڑا سا سیاہ نمک ملا لیں۔ اس کے استعمال سے صفرا دور ہوتا ہے۔
- \* پیپل کے پھلوں کو خشک کر کے اس کا پورن بنالیں۔ اس میں سے 3 گرام پورن پھانک کر اوپر سے ٹھنڈا پانی پی لیں۔
- \* عرق گلاب میں چندن کا تیل ملا کر جسم پر مالش کریں۔
- \* زیرہ اور شکر۔ ان دونوں کو ملا کر پورن بنالیں۔ اس میں سے 1/2 چمچ دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* چنے کا ساگ کھانے کے ساتھ کھانے سے گلے کی جلن دور ہو جاتی ہے۔
- \* آنولے کے پورن کو دہی یا چھاجھ کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* پھیکا اور ٹھنڈا دودھ ہر دو گھنٹے بعد دن میں کئی بار لیں۔
- \* شہد میں 2 چمکی ہرڈ کا پورن ملا کر استعمال کریں۔
- \* کروندے کا رس 1/2 چمچ، پیسی ہوئی الاچھی کے دانے 2 چمکی اور 1 چمچ شہد۔ تینوں کو ملا کر استعمال کریں۔

آیو رویدک علاج



\* 100 گرام اناردانہ، 50 گرام دارچینی، 2 عدد سرخ الاچھی، 50 گرام تیز پات، 10 گرام زیرہ اور 10 گرام

دھنیے کے بیج۔ ان سب کو کوٹ پیس کر مہین پورن بنالیں۔ اس پورن میں سے 5،5 گرام کی مقدار میں صبح، دوپہر اور شام کو ٹھنڈے پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

\* تر پھلا (ہرڑ، بہیرہ اور آنولہ)، پیپل، زیرہ، سیاہ مرچ۔ سب کو ہموزن لے کر پورن بنالیں۔ اس پورن میں سے 1/2 چمچ شہد کے ساتھ صبح اور شام کو استعمال کریں۔

\* سوٹھ، سیاہ نمک، بھنی ہینگ، اناردانہ، امرتیل۔ ان سب کو ہموزن لے کر کوٹ پیس کر پورن بنالیں۔ اس پورن میں سے 2 چمکی صبح اور شام کے وقت پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

\* سفید چندن کا پورا، ناگر موتھا، چوک، آنولہ، مکمل کے پھول، ملٹھی، چھوہارا، منقہ خس، گوٹ۔ ان سب کو ہموزن لے کر پیس کر پورن بنالیں۔ پھر صبح اور شام کے وقت 2 چمکی شہد کے ساتھ چائیں۔

\* براہمی، آنولہ، ہرڑ، بہیرہ، منڈی۔ ان سب کو ہموزن لے کر اور پیس کر پورن بنالیں۔ پھر اس میں مصری ملا کر 6،6 ماشے پورن کو بکری کے دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

\* 100 گرام نشوت، پیپر 10 گرام، کھاٹ 100 گرام۔ تینوں کو پیس کر پورن بنالیں۔ کھانا کھانے سے پہلے 1/2 چمچ پورن شہد کے ساتھ لیں۔

\* لعاب بھی دانہ میں شہد ملا کر دن میں کئی بار گھونٹ گھونٹ کر کے دیں۔

\* آب زرشک 4 گرام، آب سیب 4 گرام، چینی 8 گرام، 1 گرام پانی میں حل کر کے پکائیں۔ اس کاڑھے کا 1 بڑا چمچ ہر دو گھنٹے بعد مریض کو پلائیں۔

### تیار شدہ یونانی دوائیں



\* اطریفل کشیری..... 10 سے 25 گرام، رات کو سوتے وقت عرق گاؤ زبان کے ساتھ لیں۔

\* جوارش شاہی..... 5 سے 10 گرام، عرق گاؤ زبان کے ساتھ صبح کے وقت لیں۔

\* جوارش طباشیر..... 5 سے 10 گرام، تازہ پانی کے ساتھ صبح کے وقت لیں۔

\* جوارش کمونی..... 5 گرام سے 10 گرام، تازہ پانی کے ساتھ لیں۔

\* جوارش مصطکی..... 5 سے 10 گرام، عرق بادیاں کے ساتھ صبح کے وقت لیں۔

\* مرتبہ ہی..... 2 گرام روزانہ لیں۔

\* نمک سلیمانی..... 2 سے 3 گرام، کھانا کھانے کے بعد پانی سے لیں۔

\* نمک شیخ الرئیس..... 2 سے 3 گرام، پانی کے ساتھ لیں۔

### ہومیو پیتھک علاج



\* ایس ڈی ٹی کے لئے ”فیرم آیوڈ 3x“ کا استعمال بہت مفید ہے۔

\* منہ کا ذائقہ خراب، سینے میں جلن، پیٹ میں درد، کھانا ہضم ہونے میں پریشانی۔ ان تمام علامات میں ”سپیا



200،30،3x "دینی چاہئے۔"

\* کھٹے ڈکار، پیٹ میں جلن، اچھارہ، تیزابیت، کھانے پینے سے پیٹ میں درد، گلے اور چھاتی میں جلن، کبھی کبھی قے بھی ہو جانا۔ ان علامات کو دیکھ کر "لائیکو پوڈیم 200،30،6،3" دیں۔

\* تیزابیت کی پرانی بیماری میں "سلفر-6" بہت مفید دوا ہے۔

\* کچھ کھانے کے بعد ایس ڈی ٹی (تیزابیت) کی شکایت، کھانا کھانے کے بعد جسم میں بھاری پن، ٹکان، پیٹ بھولنا، چھاتی میں جلن، پیٹ میں زیادہ ہوا بھر جانا، بار بار ڈکاریں آنا۔ ان تمام علامات میں "چائنا مدونگچر 200،30،6" لینی چاہئے۔

\* کھانا ہضم ہونے میں مشکل، پیٹ میں جلن اور درد، قبض کی شکایت، دست بالکل نہ آنا، پیٹ میں ہوا جمع ہونا اور اُبکائی۔ ان تمام علامات میں "ٹکس دامینکا مدرنگچر 200،30،6" تھوڑی تھوڑی دیر بعد دیں۔

\* کھانا کھانے کے تھوڑی دیر بعد سادہ اور کھٹی ڈکاریں آنے پر "کیلکیر یا کارب 6" دیں۔

\* پیٹ میں ہوا کے جمع ہونے پر "لائیکو-12" دیں۔

\* ہوا کا اوپر کی طرف چڑھنا، ڈکار آنے پر آرام معلوم ہو، تو "ارجنائی-6" دیں۔

\* تیزابیت کے ساتھ پیٹ بھولنے پر "کاربودیز-6" دیں۔

\* پیٹ بھولنا، کھٹے ڈکار، کبھی قبض، کبھی دست آتے ہوں، تو اس میں "فیرم آیوڈ 3x" دیں۔

### بائیو کیمک علاج



\* پیٹ میں بھاری پن، اُبکائی، ایس ڈی ٹی وغیرہ کی حالت میں "کالی سلفر" دیں۔

\* ضعف، ہاضمہ، بھوک کی کمی، گلے میں جلن، تیزابیت کا بڑھنا یا گھٹنا۔ ان تمام علامات میں "نیٹرم فاس" اور "سامیلیشیا" ملا کر دیں۔

\* پیٹ میں بھاری پن، لار بہنا، گلے میں پانی آ جانا، کھٹی قے، بے رغبتی، جلن، گلے میں جلن، تیزابیت۔ ایسی حالت میں "نیٹرم میور 6x،3x" دینی چاہئے۔

\* تیزابیت کی بیماری، کھٹے ڈکار، چھاتی میں جلن، زبان اور تالو سفید یا زرد ہو جانا، کھٹی قے، بارہ انکشتی آنت میں جلن اور درد، کلیجے میں جلن۔ ان تمام علامات میں مریض کو "نیٹرم فاس 6x،12x" دینی چاہئے۔

\* پیٹ میں ہوا بھرنے پر، کھٹے ڈکار، چھاتی میں جلن، بارہ انکشتی آنت کی دوسری خرابیوں وغیرہ کی حالت میں "کیلکیر یا فاس 6x،12x" دینی چاہئے۔

\* جگر کی خرابی، منہ کا ذائقہ بگڑنا، پیٹ درد، قبض، تیزابیت کا بار بار بننا، کھانا کھانے سے متلی وغیرہ علامات میں "کیلکیر میور 6x،3x" دیں۔

## قدرتی علاج



\* رات کو پیٹ پر چکنی اور ریتلی مٹی کی تہہ لگا کر اوپر سے مٹی باندھنی چاہئے۔

\* 1 ٹب میں پانی بھر کر کمر غسل کریں۔

\* ہفتہ میں ایک بار فاقہ کریں۔

\* غسل کرتے وقت آدھے گھنٹے تک پیٹ پر پانی کی دھار چھوڑیں اور پیٹ سہلاتے رہیں۔ ایسا کرنے سے صبح

کے وقت آنتوں میں جمع ہوئی غلاظت نکل جائے گی اور پیٹ کی جلن دور ہو جائے گی۔

## غذا اور پرہیز

\* باسی یا رکھا ہوا کھانا، مریج، مصالحوں دار کھانا، دیر سے ہضم ہونے والی چیزیں، جیسے کھویا یا بڑی،

مٹھائیاں، دال موٹھ، پکوڑی، کچوری، پراٹھے وغیرہ کا استعمال نہیں کرنا چاہئے۔

\* پھول گو بھی، آلو، ٹماٹر، بیٹنگن وغیرہ سبزیوں کا استعمال نہ کریں۔

\* تروئی، ٹینڈہ، پرول، پالک، میتھی وغیرہ سبزیاں زیادہ لیں۔

\* بیسن اور میدے سے تیار چیزیں نہ کھائیں۔

\* ذہنی بے سکونی، غصہ وغیرہ میں تیزابیت بڑھتی ہے، اس لئے اس سے بچیں۔

\* تیزابیت ہونے پر پرانی مونگ، پرانے جو، پرول انار، آنولہ، ناریل کا پانی، پیٹھے کا مربہ،

آنولے کا مربہ، امرود، پیپتہ وغیرہ بہت مفید ہیں۔ اس لئے ان کا استعمال زیادہ کریں۔

\* اس بیماری میں کف، صفر اتراراک چیزیں اور ابلا پانی مفید ہے، لیکن لسی اس میں نقصان

پہنچاتی ہے۔

## 9۔ سنگرہنی

(Sprue)

## بیماری کیوں؟



اگر اسہال (دست) کے بعد شخص ثقیل چیزیں کھا لیتا ہے، تو یہ ”سنگرہنی“ بیماری کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس بیماری میں شخص کے پیٹ کی حرارت مدہم پڑ جاتی ہے اور قوت انہضام اتنی خراب ہو جاتی ہے کہ کھایا گیا انار، کھانا وغیرہ بغیر ہضم ہوئے ہی ثابت اجابت میں نکل جاتا ہے۔ سنگرہنی تین قسم کی ہوتی ہے:-



1- ریچی سنگڑہنی:-

جو لوگ بادی چیزیں زیادہ کھاتے ہیں، یا مباشرت زیادہ کرتے ہیں، ان کی ہوا گندی ہو کر پیٹ کی آگ کو خراب کر دیتی ہے۔

2- سنگڑہنی:-

جو لوگ مرچ، گرم چیزیں، تیز پُرش اور کھاری چیزوں کا استعمال کرتے ہیں، ان کو نیلے، زرد، پتلے، کچے دست آنے لگتے ہیں۔

3- بلغمی سنگڑہنی:-

بھاری، چکنی، تلی ہوئی، ٹھنڈی چیزیں زیادہ کھانے اور کھانے کے فوراً بعد سو جانے کے باعث کھانا پوری طرح ہضم نہیں ہوتا اور آنو، سمیت فضلہ آنے لگتا ہے۔

## بیماری کی شناخت



(ا) بلغمی سنگڑہنی میں کھانا مکمل طور سے ہضم نہیں ہوتا۔ اس میں گلا خشک ہو جاتا ہے، بھوک اور پیاس زیادہ لگتی ہے، کانوں، پسلیوں، جانگھوں اور پیڑو وغیرہ میں درد رہتا ہے۔ زبان کا ذائقہ بگڑ جاتا ہے۔ مٹھائی کھانے کی خواہش زیادہ ہوتی ہے اور بار بار فضلہ آتا ہے۔

(ب) صفراوی سنگڑہنی میں نیلے، زرد اور پانی کی طرح پتلے دست لگ جاتے ہیں۔ کھٹی ڈکاریں آنے لگتی ہیں۔ دل اور گلے میں جلن، کھانا کھانے میں بے رغبتی اور پیاس زیادہ لگتی ہے۔

## گھریلو علاج



\* سوٹھ، گرج، ناگز موٹھا، اٹس۔ ان سب کو ہموزن لے کر موٹا موٹا پیس لیں۔ اس میں سے 2 چمچ دوا کاڑھا بنا کر پندرہ دن تک مریض کو باقاعدہ صبح اور شام کو پلائیں۔ یہ ریچی سنگڑہنی کے لئے بہت مفید ہے۔

\* سوٹھ، پیپل، پیپل مول، چترک، چویئے۔ ان سب کو ہموزن لے کر موٹا موٹا پیس لیں۔ اس میں 1 چمچ چورن روزانہ چھاچھ کے ساتھ مریض کو پلائیں۔ روزانہ چھاچھ کا استعمال زیادہ کرائیں۔ یہ دوا بیس دن تک روزانہ استعمال کرائیں۔

\* کھیل کی گئی گندھک 2 گرام، سوٹھ 10 گرام، پانچوں نمک 5 گرام، بھنا ہوا اجود 5 گرام، بھنا ہوا زیرہ 5 گرام، بھنا ہوا سہاگہ 5 گرام، بھنی ہوئی بھنگ 2 گرام۔ ان سب کو باریک پیس لیں۔ پھر اس میں سے 2 چمکی 2 ٹھنڈے پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

\* صفراوی سنگڑہنی ہونے پر، رسوت، اولیس، اندریو، دھائے کے پھول۔ سب کو ہم وزن لے کر مہین پیس لیں۔ اس میں سے 2 چمکی چورن گائے کی چھاچھ کے ساتھ استعمال کریں۔ پندرہ دن تک یہ دوا کھائیں۔

\* جائفل، چترک، چندن سفید، بابڑنگ، الابچی، بھیم سینی کافور، نش لوچن، سفید زیرہ، سونٹھ، سیاہ مرچ، پیپل، نگر، لونگ ان سب کو ہموزن لے کر بار یک پیس لیں۔ پھر اس میں 500 گرام مصری ملا لیں یا دوا کی مقدار سے دگنی کچی کھانڈ ملائیں۔ اس دوا میں سے چٹکی بھر دوا گائے کی چھاچھ کے ساتھ پندرہ دن تک استعمال کریں۔

\* ہرڑ کی چھال، پیپل، سونٹھ، سیاہ نمک، سیاہ مرچ۔ ان سب کو 10، 10 گرام لے کر مہین پیس کر پورن بنالیں۔ پھر اس میں سے 1 چٹکی پورن روزانہ چھاچھ کے ساتھ پندرہ دن تک استعمال کریں۔ یہ دوا بلغمی سگریہ کی سگریہ کے لئے بہت مفید ہے۔

\* اگر ریکی، صفراوی اور بلغمی تینوں قسم کی سگریہ ہو، تو بیل کی گری، گوچرس، نیتربالا، ناگرموتھا، اندریو، گوٹ کی چھال۔ سب کو ہموزن لے کر پیس کر مہین کر لیں۔ پھر اس میں سے چٹکی بھر دوا بکری کے دودھ کے ساتھ لیں۔

\* اناردانہ 10 گرام، سونٹھ 2 گرام، سیاہ مرچ 5 گرام۔ سب کو پیس کر کپڑ چھان کر لیں۔ یہ تینوں قسم کی سگریہ، معدہ کی بیماری، پسلی چلنا، درد، بے رغبتی اور گلے کے درد وغیرہ کے لئے بہت مفید دوا ہے۔

### آیور ویدک علاج



ویسے تو مندرجہ بالا تمام دوائیں آیور ویدک دوائیں ہیں، لیکن ہر قسم کی سگریہ کے لئے مندرجہ ذیل دوائیں از حد مفید ہیں:-

\* کیتھ 8 حصے، مصری 8 حصے، پیپل 3 حصے، دھائیے کے پھول 3 حصے، اناردانہ 3 حصے، سیاہ نمک 1 حصے، ناک کیسر 1 حصے، پیلا مول 1 حصے، نیتربالا 1 حصے، الابچی 1 حصے۔ ان سب کو پیس کر بار یک پورن بنالیں۔ اس میں سے 2 چٹکی پورن چھاچھ کے ساتھ روزانہ صبح و شام استعمال کریں۔

\* بیل کی جڑ، کیتھ کی جڑ، سونا پاڑا کی جڑ، کٹائی، آرنی کی جڑ، چھوٹی کٹائی، بھن کی جڑ، سونٹھ، پیپل، چک، بھلاواں، اجوائن، پیلا مول، جوا کھار، پانچوں نمک۔ ان سب کو ہموزن لے کر گوٹ پیس کر بار یک پورن بنالیں۔ اس میں سے 2 چٹکی روزانہ صبح و شام گائے کے دودھ کی چھاچھ کے ساتھ پندرہ دن تک استعمال کریں۔

\* نچی کھار، جوا کھار، کھارا نمک، سیاہ نمک، سوندھا نمک، سونٹھ، سیاہ مرچ، پیپل، اجمود، چترک، پیلا مول، بھنی ہوئی ہنگ۔ جھربیری کے کاڑھے یا چھاچھ کے ساتھ سب کو پیس کر 1/2 چٹکی پورن روزانہ استعمال کریں۔ تمام دواؤں کی مقدار ہموزن ہونی چاہئے۔

\* سیاہ مرچ، چیتے کی جڑ کی چھال اور سوندھا نمک۔ تینوں کو برابر کی مقدار میں لے کر گوٹ پیس کر پورن بنالیں۔ اس میں سے 1/2 چٹکی پورن صبح و شام چھاچھ کے ساتھ استعمال کریں۔

\* کچے بیل کا گودا اور سونٹھ، دونوں کو ہموزن لے کر پیس کر اچھی طرح گھوٹ لیں۔ اس میں دوا سے دگنی مقدار میں پرانا گودا ملا کر چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ اس میں سے 1، 1 گولی صبح و شام چھاچھ کے ساتھ استعمال کریں۔

\* ناگرموتھا، بیل گری، اندریو، خوشبو والا موچرس۔ ان سب کو ہموزن لے کر پورن بنالیں۔ اس پورن کو بکری کے



دودھ میں ڈال کر پکائیں۔ اس کے بعد اس میں سے 1 چمچ چٹنی کا روزانہ استعمال کریں۔

\* کرفس 3 تین گرام، اجوائن خراسانی 3 گرام، انیسون 5 گرام، زعفران 1 گرام، جدوار 1 گرام۔ ان سب کو باریک پیس کر 250 ملی گرام دن میں تین بار استعمال کریں۔

\* جدوار 12 گرام، پیپتہ 6 گرام، نارجیل دریائی 6 گرام، فلفل سفید 5 گرام، دارچینی 5 گرام، زعفران 2 گرام۔ ان سب کو مہین پیس لیں۔ اس میں سے 6 گرام صبح و شام لیں۔

### تیار شدہ یونانی دوائیں



\* توتیائے کبیر..... 2 سے 4 رتی، جوارش بسباسہ سے لیں۔

\* جوارش..... 5 سے 10 گرام، تک لیں۔

\* چورن مویا 3..... 5 سے 10 گرام، پانی کے ساتھ لیں۔

\* مالتی بسنت 125..... 125 ملی گرام، مناسب بدرقہ کے ساتھ لیں۔

\* کشتہ فولاد سفید 125..... 250 ملی گرام، مناسب بدرقہ کے ساتھ لیں۔

### ہومیو پیتھک علاج



\* کھانا ہضم نہ ہوتا ہو، متلی آتی ہو، پیاس زیادہ لگتی ہو، کھایا ہوا کھانا بغیر ہضم ہوتے ہی نکل جاتا ہو۔ ان تمام علامات میں ”سپیا۔ 30“ کا استعمال کریں۔

\* تیل، گھی، چربی وغیرہ میں تیار کی گئی چیزوں کو کھانے سے یہ ہضم نہ ہوتی ہوں، کھٹی ڈکاریں آتی ہوں، ہوائیچے کی طرف نہ جاتی ہو، تو ”پوڈیم 12“ استعمال کریں۔

\* قوت ہاضم کی کمزوری کے باعث غذا بغیر ہضم ہوئے ہی پیٹ سے نکلے، کسی بھی غذائی چیزوں کا ہضم نہ ہونا، احتیاط سے کھانے پینے کے بعد بھی پیٹ کا خراب ہونا، منہ کا ذائقہ ہر وقت کھٹا رہے، پیٹ میں درد، قبض کی شکایت ان تمام علامات میں ”ہیپرسلفر 3x، 30“ دیں۔

\* پیٹ میں خرابی، کھانے کا بغیر ہضم ہوئے ہی نکلنا، بد ہضمی، پیٹ بھولنا، تیزابیت، متلی، قے وغیرہ کی علامات میں ”پاپولس ٹرمولائیڈس“ دیں۔

\* کھایا ہوا کھانا ہضم نہ ہونا، پیٹ میں درد، اٹھٹھن، مروڑ، قبض، تھوڑی تھوڑی دیر بعد اجابت آنا، پیٹ میں گیس کا جمع ہونا، منہ میں پانی آنا وغیرہ علامات ہیں ”نکس و امیکا مدر ٹیکچر، 6“ دیں۔

\* تھوڑا سا کھاتے ہی اجابت کی حاجت، کھائی ہوئی چیز کا ہضم نہ ہونا، بارہ انگشتی آنت میں زخم۔ ان تمام علامات ”فیرم آ یوڈ 3x“ دیں۔

### بائیو کیمک علاج



◆ پُرانی بد ہضمی، بھوک کی کمی، کھایا پیا بغیر ہضم ہوئے نکلے، قبض اور دست بھی ہوں، تو ان علامات میں ”کالی فاس

- \* 3x، نیڑم میور 3x، نیڑم سلف 3x۔ ان سب کو ملا کر تین تین گھنٹے کے بعد مریض کو دیں۔
- \* قوت ہاضمہ کی کمزوری، گلے اور چھاتی میں جلن، کھائی ہوئی غذا فضلے کی صورت میں نکلے۔ ان تمام علامات میں ”سائلیشیا“ کا استعمال کریں۔
- \* پیٹ میں ہوا، رتخ یا گیس پیدا ہونے کو روکنے کی بہترین دوا ”کیلکیر یا فاس 12x، 6x“ ہے۔ یہی دوا سنگڑہنی میں بھی دی جاتی ہے۔
- \* بہت زیادہ بھوک لگنا، پیٹ بھولنا، کمزوری، سنگڑہنی کی شکایت، سُستی وغیرہ علامات میں ”کیلی فاس 12x یا 6x“ دیں۔
- \* بارہ انگشتی آنت میں بوجھ، پیٹ بھاری، قوت ہاضمہ کی کمزوری، بارہ انگشتی آنت کی خرابی، سنگڑہنی وغیرہ میں ”میگنیشیا فاس 12x، 6x“ دینی چاہئے۔
- \* صفر از یادہ بنتا ہو، مزاج میں چڑچڑاپن، کھانا کھانے کے بعد فوراً دست لگنے، کئی رنگ کا فضلہ نکلنا، سر میں بھاری پن، چکر آنا، پیٹ بھولنا، رتخ کا درد، قوت ہاضمہ کی کمزوری ہو، تو ایسی حالت میں ”نیڑم سلف 6x، 3x“ دیں۔

### غذا اور پرہیز

- \* سادہ، زور ہضم اور ہلکی غذا سنگڑہنی میں دی جاتی ہے، تاکہ کمزور ہاضمہ عمل میں بھی ہضم ہو سکے۔
- اس لئے پھلوں میں پپیتہ، انار، امرود، کیلا، لیموں، سنگترے کا جوس وغیرہ لیں۔ سبزیوں میں تروئی، لوکی، پرول، ٹینڈے، کریلے، میتھی، پالک، گاجر وغیرہ کا استعمال کریں۔
- \* مرچ مصالحے دار چیزیں بالکل نہ کھائیں۔
- \* ہلکی جسمانی ورزش اور سیر باقاعدگی سے روزانہ کریں۔
- \* رات کو دیر تک جاگنا، زیادہ مباشرت کرنا، فضلہ یا پیشاب وغیرہ روکنا، تمباکو کا استعمال کبھی نہ کریں۔
- \* کچے تیل کا گودا، سوٹھ کا چورن، کھانا کھانے کے بعد باقاعدگی سے لیں۔ چھاچھ یا سپریناؤدودھ کے دہی کا استعمال بھی کریں۔

### 10- ہیضہ

(Cholera)

بیماری کیوں؟



یہ ایک خوفناک بیماری ہے اور گرمی کے موسم کے آخر میں یا برسات کے موسم کے شروع میں پھیلتی ہے۔ اگر اس کا علاج بروقت نہ کیا جائے، تو مریض کی موت تک ہو جاتی ہے۔ یہ بیماری بڑی تیزی سے پھیلتی ہے۔ اس کے جراثیم پانی یا غذا



کے ذریعے جسم میں داخل ہوتے ہیں۔ یہ بیماری باسی غذا، تھوک، قے، فضلے اور بے کرم وغیرہ کے ذریعے پھیلتی ہے، یعنی گندی جگہ پر رہتے، ہضم نہ ہونے والی چیزیں کھانے، بے قاعدہ محنت کے بعد پانی پی لینے، گندے آلودہ پانی یا فاسٹ فوڈ سے بھی یہ بیماری پھیلتی ہے۔

## بیماری کی شناخت

مریض کو قے، دست لگ جاتے ہیں۔ دستوں کی شکل چاول کے ماٹڈ جیسی پتلی ہوتی ہے۔ مریض کو پیاس وغیرہ زیادہ لگتی ہے، پیشاب بند ہو جاتا ہے۔ مریض دیکھتے ہی دیکھتے کمزور ہو جاتا ہے۔ آنکھیں اندر کی طرف دھنس جاتی ہیں، ہاتھ پاؤں میں درد اور اینٹھن شروع ہو جاتی ہے، جسم ٹھنڈا پڑنے لگتا ہے اور جسم میں پانی کی مقدار بہت کم ہو جاتی ہے۔

## گھریلو علاج

- \* ہینگ 1 گرام، کافور 1 گرام، سبز مرچ 2 عدد۔ تینوں کو پیس کر چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ اس کی 2، 2 گولیاں دن میں تین بار مریض کو ٹھنڈے پانی کے ساتھ دیں۔
- \* 20 گرام پیاز کا رس، نیم گرم کر کے گھٹنے گھٹنے بھر بعد تھوڑا سا نمک ڈال کر پلانا چاہئے۔
- \* آدھا گلاس پانی میں 5 گرام پھٹکری گھول کر پلانے سے بھی کافی فائدہ ہوتا ہے۔
- \* سوٹھ 2 چمچ، بیل کا گودا 50 گرام اور جائفل۔ ان تینوں کو ملا کر دن میں تین چار بار پلائیں۔
- \* نیم کے تھوڑے سے پتے پیس کر 1 کپ پانی میں ملا کر پینے سے کالرہ کے دست اور قے آنی بند ہو جاتی ہے۔
- \* لہسن کی 2 کلیوں کو پیس کر لیموں کے رس میں ملا کر دینے سے مریض کو کافی فائدہ ہوتا ہے۔
- \* آدھے کپ پانی میں 4 چمچ کیلے کا رس ملا کر اور تھوڑا سا نمک ڈال کر رکھ لیں۔ اس رس کو مریض کو تھوڑی تھوڑی دیر بعد پلائیں۔

\* پیٹے میں 1/2 کپ پودینے کا رس ہر 2 گھنٹے بعد پلائیں۔

\* جسم پر رائی کالیپ کرنے سے کالرہ کی اینٹھن رک جاتی ہے۔

\* مریض کو 25 گرام پیاز کا رس، 1 کپ پانی، 1 عدد لیموں کا رس، تھوڑا سا نمک، سیاہ مرچ، ادرک کا رس۔ سب کو ملا کر دن میں چار پانچ بار پلائیں۔

\* کچے ناریل کا پانی بار بار پلائیں۔

\* 100 گرام جائفل پیس کر اسے گڑ میں ملا لیں۔ اس کی 3، 3 گرام کی گولیاں بنالیں۔ 1 گولی ہر آدھے گھنٹے

بعد دیں۔

\* کچے پیاز کے رس میں 2 ٹوندا مرث دھار ملا کر پلائیں۔

\* ٹکسی کے پتے اور سیاہ مرچ پیس کر مریض کو چٹنی کی صورت میں یا پانی میں حل کر کے دیں۔



- \* پانی میں کافور کا عرق ملا کر دن میں کئی بار پلانا چاہئے۔
- \* پیسے کے دستوں کو روکنے کے لئے اجوائن کے پتے بہت اچھی دوا ہیں۔ اجوائن کے 10 عدد پتوں کو پیس کر 1 گلاس ٹھنڈے پانی میں ملا لیں۔ پھر ہر دو گھنٹے بعد 4، 4 چمچ یہ محلول مریض کو پلاتے رہیں۔ اس سے پیسے کے جراثیم بہت جلدی ختم ہو جاتے ہیں۔
- \* 10 گرام بڑی یا چھوٹی الائچی لے کر 1 کلو پانی میں اچھی طرح پکائیں۔ پانی جب 250 گرام رہ جائے، تو اسے ٹھنڈا کر لیں۔ یہ پانی تھوڑی تھوڑی دیر بعد مریض کو پلائیں۔
- \* عرق الائچی اور عرق سونف برابر کی مقدار میں لے کر ملا لیں۔ اسے مریض کو پانی کی جگہ بار بار پلائیں۔ ساتھ میں پودینے کا عرق، پیار کا رس بھی دیتے رہیں۔ زیرے اور چینی کا پورن، چھاچھ کے ساتھ پلاتے رہیں۔ اس سے دست آنا بند ہو جاتے ہیں۔
- \* پیاز کے رس میں پودینے اور لیموں کا رس برابر مقدار میں ملا لیں۔ پھر ہر دس منٹ بعد 1، 1 چمچ رس پلاتے رہیں۔
- \* 250 گرام آم کے پتوں کو کچل کر 500 گرام پانی میں ابالیں۔ جب پانی 250 گرام جائے، تو اسے چھان کر مریض کو تھوڑی تھوڑی دیر بعد کئی بار پلائیں۔
- \* سرخ مرچ کے بیجوں کو الگ کر کے، چھلکوں کو پیس کر پورن بنا لیں۔ 1 چمکی پورن شہد کے ساتھ مریض کو بار بار باردیں۔
- \* آک کے پیڑ کی جڑ یا تنے کی چھال 10 گرام، سیاہ مرچ 10 گرام اور سیاہ نمک 2 چمکی۔ تینوں چیزوں کو پیس کر 1 چمکی پورن کو سونف کے عرق کے ساتھ مریض کو دیں۔
- \* پانی میں منقہ اُبال کر کھائیں۔
- \* 10 گرام پیاز کے رس میں 5 گرام شہد ملا کر مریض کو تھوڑی تھوڑی دیر بعد دیں۔
- \* اجوائن کا ست اور پودینے کا عرق ملا کر مریض کو کئی بار دیں۔ پانی کی کمی (ڈی ہائیڈریشن) سے بچنے کے لئے سونف کا پانی بار بار پلائیں۔

### آیو رویدک علاج



- \* کافور 25 اونس، پپر منٹ 1 اونس، ریکیٹی فائیڈ سپرٹ 12 اونس۔ ان تمام چیزوں کو ایک بوتل میں ڈال کر اچھی طرح ہلائیں۔ جب یہ چیزیں حل ہو کر ”عرق کافور“ بن جائیں، تو اس میں سے 10، 10 بوندیں ہر ایک گھنٹے کے بعد دیتے رہیں۔
- \* چرچٹا کی جڑ، 4 عدد سیاہ مرچ، 4 عدد ٹلسی کے پتے۔ ان سب کو پیس کر اور پانی میں گھول کر اتنی ہی مقدار میں بار بار پلائیں۔
- \* پودینے کے پتے 30 عدد، سیاہ مرچ 4 عدد، سیاہ نمک 2 چمکی، بھنی ہوئی الائچی 2 عدد، تھوڑی سی املی۔ ان سب



چیزوں میں پانی ڈال کر چٹنی بنالیں۔ اس چٹنی کو بار بار مریض کو چاٹنے کے لئے دیں۔

\* ہینگ، سوٹھ، سیاہ مرچ، پیپل، کافور، سوندھانمک۔ ان تمام چیزوں کو 2، 2 گرام کی مقدار میں لیں۔ ان کو پیس کر اس کی چھوٹی چھوٹی گولیاں بنالیں۔ 2، 2 گولیوں کی 1 خوراک دن میں تین چار بار دیں۔

\* جائفل، ناگر موتھا اور سیاہ مرچ کا کاڑھا بنا کر مریض کو تھوڑی تھوڑی دیر بعد پلائیں۔ سرسوں کے تیل میں کڑوا گوٹ اور تانا گھسا کر مریض کے سارے جسم پر لگائیں۔ اس سے جسم کی آٹھن دور ہو جاتی ہے۔

\* ٹیسو کے پھول 10 گرام، قلمی شورہ 10 گرام۔ دونوں کو پانی میں پیس کر لئی بنالیں۔ پھر اسے مریض کے پیڑ پر لگائیں۔ یہ لیپ مریض کے پیڑ پر بار بار لگانے سے دست آنے بند ہو جاتے ہیں۔

\* اگر مریض کے جسم میں پانی کی کمی محسوس ہو، تو 1 لیٹر ابلے پانی میں 1/2 چمچ نمک، 1/2 چمچ میٹھا سوڈا، 1 چمچ چینی، تھوڑا سا لیموں کا رس ملا کر کئی بار پلائیں۔

\* سمندر جھاگ کو سوٹھ کے ساتھ پیس کر جسم پر لیپ لگائیں۔

\* سیاہ مرچ، آک کے پھول، پوٹا، سب 12، 12 گرام، لونگ 10 عدد، سب کو پیس کر ادراک کے پانی میں کھل کر کے اور خشک کر کے رکھ لیں۔ 100 ملی گرام عرق گلاب کے ساتھ ہر 1 گھنٹے کے بعد مریض کو دیں۔

\* پیضے کی تے روکنے کے لئے زلال املی، آلو بخارا پلانا مفید ہے۔

\* پانی کی کمی اور تے روکنے کے لئے مریض کو مکئی کے بھٹے کے اندر کی گری ہمراہ فلفل سیاہ دیں۔

### تیار شدہ یونانی دوائیں



\* جواہر مہرہ..... 60 ملی گرام، دواء المسک جواہر والی 5 گرام، میں ملا کر دن میں دو بار دیں۔

\* عرق بید مشک..... 50 ملی لیٹر، دن میں دو بار دیں۔

\* عرق عجیب..... 5 قطرے، 1 چمچ پانی میں ملا کر تھوڑی تھوڑی دیر بعد دیں۔

\* مفرح اعظم..... 5 سے 7 گرام، شربت عناب 4 گرام کے ساتھ صبح کے وقت لیں۔

### ہومیو پیتھک علاج



\* پیٹ میں شدید درد، بار بار دست آنا، کبھی دست بند، مریض کی حالت اچانک خراب ہو جائے، جسم میں خوب پسینہ آ جائے، تو ”بیٹریزم آیلیم 30x“ اور ”کالوسیتھیس 3x“ ہر 2 گھنٹے کے بعد دینی چاہئے۔

\* اگر تے اور دست زیادہ آتے ہوں، تو ”بیٹریزم آیلیم 200“ دیں۔

\* تے اور دست زیادہ آنے لگیں، جسم ٹھنڈا پڑ جائے، نبض سست، پیضے کی شدید حالت ہو، تو ”کاربوونج“ دیں۔

\* مریض اگر شعوری حالت میں نہ ہو، بولنے میں مشکل، جسم برف کی طرح سرد، تھریاں دکھائی دیں، نبض سست

وغیرہ کی علامات میں ”بائیونیا 30x“ دیں۔

\* بدودار دست، پیٹ کی خرابی، بے چینی، رونا، تڑپنا، کبھی بخار آنا، کبھی نہ آنا۔ اس حالت میں ”ریشاکس“ بہت مفید ہے۔

- \* آنکھوں میں سُرخی کا بڑھ جانا، پتلیوں کا بڑا ہو جانا، پلکوں کا نہ گرنا، پیشاب کا رُکنا، پیشاب نکل جانا، پانی پینے کی بار بار خواہش، زبان کا خشک ہونا وغیرہ علامات میں ”ہائوسیمائے 30“ دیں۔
- \* اگر بچوں کو کالرہ کی شکایت ہو، تو ”کیلے بومیٹم 6“ دیں۔
- \* ہیضے کے مریض کو 1 چمچ پانی میں ہر ایک گھنٹے بعد 10، 10، 10 ”کپسکیم اینیم مدرنگچر“ دیں۔

### ہائوسکیمک علاج



- \* چاول کے ماٹھ کی طرح پتلے بدو دار دست، چہرہ نیلا، نبض کمزور، جسم میں کمزوری وغیرہ کی علامات میں ”کیلے فاس 12x 6x“ دیں۔
- \* بچوں کو ہیضہ — سبز رنگ کے پتلے دست، دانت نکلتے وقت بد ہضمی کے باعث کالرہ، اچانک نکل جانے والے دست، گرم پانی کی طرح دست، منچے کا زیادہ رونا وغیرہ علامات میں ”کیلکیر یا فاس 30x, 6x“ دیں۔
- \* بخار کی شکایت، بد ہضمی کے دست، پتلے پانی جیسے دست، خون ملے دست، فضول بولنا، سر ہلانا، بے ہوشی، چہرہ کا سُرخ ہونا، اچانک پسینے پسینے ہو جانا یا پسینے کا رُکنا وغیرہ علامات میں ”فیرم فاس 6x, 3x“ دیں۔
- \* پانی کی طرح تے آنا، پتلے رنگین دست، اجابت کے بعد مقعد پر جلن، چکنی میل دار زبان، منہ کا ذائقہ نمکین لگنا، پیٹ میں درد، دست میں خون کا آنا۔ اس میں ”نیزم میور 12x, 6x“ اور ”کیلے فاس“ ترتیب وار لیں۔
- \* چاولوں کے پانی جیسا، باسی بھات کی طرح از حد بدو دار فضلہ، چہرہ اُترا ہوا، زرد ناخن، نبض جیسے کھو گئی ہو۔ ان تمام علامات میں ”کیلے فاس 30x, 6x“ دیں۔
- \* شدید ہیضے کی حالت میں ”کیلکیر یا فاس 3x یا 12x، فیرم فاس 12x، کیلی میور 3x، کیلی فاس 3x، کیلی سلف 3x، میگنیشیم فاس 3x، نیزم فاس 3x اور نیزم سلف 3x“۔ ان سب کو پانی کے ساتھ تھوڑی تھوڑی دیر بعد دیں۔ اگر ان سب کو دینے کے بعد بھی مریض پر کوئی اثر نہ پڑے تو ”کیلکیر یا فلور 3x، کیلیکیر یا سلف 3x اور سائیلیشیا 12x“ دیں۔
- \* دست لگاتار ہونا، تے، پیٹ میں اینٹھن، چھوٹے سے بارہ انگشتی آنت میں درد، پیٹ میں مروڑ، پیٹ کا ہٹھولنا، بار بار ڈکاریں آنا، رنگین دست، اجابت کا بڑے زور سے نکلنا، پنڈلیوں میں درد، سانس لینے میں تکلیف، چکنی زبان، پیشاب رُک جانا، بھگی، پیشاب کرتے وقت تکلیف۔ ان تمام علامات میں ”میگنیشیا فاس 12x, 3x“ دیں۔

### غذا اور پرہیز

- \* مریض کو لیموں پانی، اُبالا ہوا پانی ٹھنڈا کر کے، گرمی کے موسم میں برف چوسنے کے لئے، سونف کا پانی، پانی میں الیکٹرال حل کر کے وغیرہ باقاعدہ دیتے رہنا چاہئے۔
- \* اگر تے اور دست آنے بند ہو جائیں، لیکن پیشاب نہ آتا ہو، تو قلمی شورے میں کپڑا بھگو کر مریض کے پیڑ پر رکھیں۔



- \* غذا میں کوئی ٹھوس چیز کھانے کے لئے نہیں دینی چاہئے۔
- \* بیماری ختم یا کم ہونے پر انار، لیموں یا مصری کا شربت، پھلوں کا رس، برف ڈال کر دہی کی پتلی لسی، ساگودانہ، انناس کا جوس وغیرہ دینا چاہئے۔
- \* دو تین دن بعد کھانے کے لئے مونگ کی دال کے ساتھ روٹی دیں۔
- \* پودینے کی چٹنی باقاعدہ دیتے رہیں۔
- \* دلیہ، پتلی کھجڑی اور اجوائن کا عرق بیماری ختم ہونے کے بعد بھی باقاعدہ دیتے رہنا چاہئے۔
- \* مریض کے ٹھیک ہونے کے اڑتالیس گھنٹے بعد تک روٹی وغیرہ نہ دیں، پہلے دلیہ دیں۔

## 11- قبض

(constipation)

بیماری کیوں؟

قبض کا مطلب ہے، پیٹ کی باقاعدہ صفائی نہ ہونا اور فضلہ کا سخت ہونا، فضلے کے نکاس میں دیر ہونا اور آنتوں کی فعالیت کا زوال ہو جانا۔ ویسے تو قدرتی طور پر صبح و شام اجابت کے لئے جانا چاہئے۔ اگر فضلہ وقت پر نہ اترے، تو سمجھ لینا چاہئے کہ قبض کی شکایت ہے۔ کئی بار فضلے کے نکاس کے وقت کافی زور لگانا پڑتا ہے۔ اس وقت فضلہ سخت اور خشک ہوتا ہے۔ یہ علامات بھی قبض کی ہیں۔ دراصل قبض کوئی بیماری نہیں ہے، لیکن قبض ہونے پر بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

قبض زیادہ تر آرام کرنے، غیر مطلوبہ غذا، شدید بخار کی حالت، فضلے کے نکاس کی باقاعدہ عادت کی کمی، آرام کی کمی، ورزش نہ کرنا، بغیر چھلکے کی غذا کھانا اور آنتوں کی متعلقہ بیماریوں کے باعث ہو جاتی ہے۔

بیماری کی شناخت

بے چینی، پیٹ میں درد، سر درد، دل متلانا، پیٹ میں ہوا بھرنا، کھانے سے بے رغبتی، سستی وغیرہ علامات قبض کے باعث معلوم ہونے لگتی ہیں۔ قبض کی بیماری اگر نہ لگتی ہو جاتی ہے، تو آنتوں کی دوسری بیماریاں بھی لگ جاتی ہیں۔

گھریلو علاج

- \* رات کو سوتے وقت دودھ میں منقہ ڈال کر پیئیں۔
- \* تھوڑے سے سیاہ تل پیس کر گڑ کے ساتھ صبح و شام استعمال کریں۔
- \* 2 عدد انجیر رات کو پانی میں بھگو دیں اور صبح چبا کر کھائیں اور اوپر سے پانی پی لیں۔ اس سے اجابت کھل کر آئے گی۔
- \* صبح و شام کھانا کھانے کے بعد کم سے کم 3 عدد کیلے ضرور کھائیں۔

- \* 1 برس پرانے گھی میں 1/2 گرام کیسر پیس کر کھائیں۔
- \* کھانے کے ساتھ پیٹہ کھانے سے قبض کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔
- \* بجڑی (چنا + گیہوں یا چنا + جو برابر کی مقدار) کی روٹی کا استعمال کرنے سے قبض کی شکایت جاتی رہتی ہے۔
- \* صبح کے وقت گنے کا رس گرم کر کے اس میں تھوڑا سا لیموں نچوڑ کر پیئیں۔
- \* امرود کھا کر اگر اوپر سے دودھ پی لیا جائے، تو قبض کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔
- \* رات کو سوتے وقت 1 چمچ ارنڈی کا تیل (کسٹر آئل) دودھ میں ملا کر استعمال کریں۔
- \* چھوٹی ہرڑ کو گھی میں بھون لیں۔ پھر پیس کر پورن بنا لیں۔ 2 عدد ہرڑ کا پورن رات کو سوتے وقت پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ صبح کو اجابت کھل کر آجائے گی اور قبض کی شکایت رفع ہو جائے گی۔
- \* 1 عدد لیموں کا رس، گرم پانی کے ساتھ رات کو سوتے وقت پی لیں۔ صبح اجابت کھل کر آجائے گی۔
- \* لیموں کا رس 2 چمچ، چینی 5 گرام۔ یہ شربت چار پانچ دن تک لگاتار پیئیں۔
- \* بھوکے پیٹ سبب کھانے سے قبض دور ہو جاتی ہے۔ سب کو چھلکے سمیت کھانا چاہئے۔
- \* 1 چمچ آنو لے کا پورن رات کو پانی کے ساتھ لیں۔
- \* خربوزہ کھانے والوں کو قبض کی شکایت نہیں رہتی۔
- \* صبح و شام 3 چھوہارے کھا کر گرم پانی پینے سے قبض دور ہو جاتی ہے۔
- \* کچا ٹماٹر صبح و شام کھانے سے قبض دور ہوتی ہے۔
- \* ساگ سبزیوں کو لہسن کا بھگا دیں۔ روزانہ لہسن کھانے سے قبض کی شکایت نہیں رہتی۔
- \* چھوٹی ہرڑ، سونف، مصری۔ ان تینوں چیزوں کو ہموزن لے کر پیس کر ملا لیں۔ اس میں سے 1 چمچ پورن رات کو سوتے وقت پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* تقریباً ایک ہفتہ تک روزانہ گلقد کھا کر رات کو اوپر سے دودھ پی لیں۔ اس سے قبض کی شکایت رفع ہو جاتی ہے۔
- \* خشک آنو لے کا پورن روزانہ 1 چمچ کھانا کھانے کے بعد لیں۔
- \* آم کھانے کے بعد دودھ پینے سے صبح کے وقت پیٹ صاف ہو جاتا ہے۔
- \* بینگن اور پالک کا سوپ قوت انہضام کو بڑھاتا ہے اور قبض توڑتا ہے۔
- \* رات کو سوتے وقت دودھ میں 2 چمچ خالص شہد ڈال کر استعمال کریں۔
- \* 1 چمچ خشک آنو لے کا پورن شہد کے ساتھ رات کو استعمال کریں۔
- \* رات کو 50 گرام چنے بھگو دیں۔ صبح کے وقت ان چنوں کو زیرہ اور نمک کے ساتھ کھائیں۔
- \* رات کو تانبے کے برتن میں پانی بھر کر رکھ لیں۔ اس میں 1 چمکی نمک ڈال کر صبح کے وقت استعمال کریں۔ اس سے قبض دور ہو جائے گی۔
- \* نیم گرم پانی میں آدھا لیموں نچوڑ کر صبح و شام پیئیں۔



- \* گلوکاست یا پُورن 1 چمچ گلو کے ساتھ کھانے سے قبض رفع ہو جاتی ہے۔
- \* رات کو سونف کا پُورن کھا کر پانی پی لیں۔ یہ قبض دُور کرنے کی تیر بہدف دوا ہے۔
- \* سونف، ہرڑ اور شکر۔ تینوں کا 1/2 چمچ ملا کر باریک پیس لیں۔ رات کو کھانا کھانے کے 1 گھنٹہ بعد استعمال کریں۔
- \* اسپغول 2 چمچ، ہرڑ 2 عدد، بیل کا گودا 3 چمچ۔ تینوں کو پیس کر چٹنی بنالیں۔ صبح و شام اس میں سے 1، 1 چمچ گرم دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* نیم کے پھول خشک کر لیں۔ اس کا پُورن روزانہ 1 چٹکی رات کو گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* کرلیے کارنس 1 چمچ، زیرہ 1/2 چمچ، سوندھانمک 1 چٹکی۔ تینوں کی چٹنی بنا کر کھائیں۔
- \* کھانا کھانے کے بعد 200 گرام انگور کھانے سے قبض دُور ہوتی ہے۔
- \* لیموں کے رس میں تھوڑی سی سیاہ مرچ (پسی ہوئی) ڈال کر استعمال کریں۔
- \* دارچینی کے تیل کی 4 یونڈ چٹنی میں ڈال کر استعمال کریں۔
- \* شلجم کو کچا کھانے سے قبض دُور ہو جاتی ہے۔
- \* رات کے وقت اسپغول کا چھلکا دودھ کے ساتھ لینے سے صبح کو پیٹ صاف ہو جاتا ہے۔
- \* قبض کو توڑنے کے لئے بٹھو اور چولائی کی بھجیا استعمال کریں۔
- \* گلاب کی پتیاں 10 گرام، سنا 1 چمچ (پُورن کی صورت میں) 2 عدد چھوٹی ہرڑ لے کر 2 کپ پانی میں تینوں کو اُبالیں۔ پانی جب 1 کپ رہ جائے، تو اسے کاڑھے کی صورت میں استعمال کریں۔
- \* سونف، بنفشہ، میٹھے بادام کی گری، سنا۔ سب 3، 3 گرام لے کر اس میں 10 گرام چٹنی ملا لیں۔ اس کو پیس کر پُورن بنالیں۔ اس کی 3 خوراکیں کریں۔ دوپہر اور شام اس کا استعمال کریں۔
- \* املتاس کا گودا 10 گرام، منقہ 10 گرام۔ ان کو ملا کر کھائیں۔ یہ پیٹ صاف کرنے کی بہترین دوا ہے۔

### جڑی بوٹیوں سے علاج

- \* گوار کے تنے کا گودا 10 گرام لے لیں۔ اس میں 4 پتے ثلسی اور تھوڑے سے سنا کے پتے ملا کر چٹنی بنالیں۔ اس چٹنی کا استعمال کھانا کھانے کے بعد کریں۔ قبض کی شکایت دُور ہو جائے گی۔
- \* اہلی کا گودا پانی میں بھگو دیں۔ اسے پانی میں مسل کر چھان لیں۔ پھر اس میں تھوڑا سا گڑ اور تھوڑی سی سونٹھ ڈال کر چٹنی تیار کریں۔ اس کو کھانے کے ساتھ کھانے سے قبض کی شکایت دُور ہو جاتی ہے۔
- \* ثلسی کے 4 عدد پتے، دارچینی، سونٹھ، زیرہ، سنا کے پتے، لونگ۔ ان سب کو ہموزن لے کر پیس کر چٹنی بنالیں۔ اس چٹنی کو 1 کپ پانی میں اُبالیں۔ پانی جب 1/2 کپ رہ جائے، تو اسے 2 خوراک کر کے استعمال کریں۔
- \* بیل کی پتیاں 4 عدد، سنا کی پتیاں 3 عدد، آم کی پتیاں 2 عدد، جاقفل 3 گرام۔ سب کی چٹنی بنا کر استعمال کریں۔

### آیورویڈک علاج

- \* دارچینی، سونٹھ، زیرہ اور لاپٹھی۔ تینوں کو برابر کی مقدار میں لے کر گلوٹ پیس لیں۔ کھانا کھانے کے بعد اس میں



سے 1/2 چمچ پورن صبح و شام استعمال کریں۔

- \* املتاس کے پھول 4 گرام کی مقدار میں لے کر گھی میں بھون لیں۔ شام کو ان کا استعمال کھانے کے ساتھ کریں۔
- \* کشمش 25 گرام، منقہ 4 عدد، انجیر 2 عدد، سنا کا پورن  $\frac{1}{4}$  چمچ۔ سب کو 1 گلاس میں پانی میں بھگو دیں۔ تھوڑی دیر بعد سب کو پانی میں مسل لیں۔ صبح کے وقت خالی پیٹ اس دوا کا استعمال کریں۔ یہ قبض توڑنے کی مشہور ادوا ہے۔
- \* سرس کے بیجوں کا پورن 10 گرام، ہرڑ کا پورن 5 گرام، سوندھانمک 2 چٹکی۔ سب کو پیس کر پورن بنالیں۔ اس میں سے 1 چمچ پورن کا استعمال روزانہ کھانا کھانے کے بعد رات کو کریں۔

- \* بھنا زیرہ 120 گرام، بھنا دھنیا 80 گرام، سیاہ نمک 40 گرام، نمک 100 گرام، دارچینی 15 گرام، لیموں کا رس 15 گرام، دیسی کھانڈ 200 گرام۔ ان سب کو اچھی طرح پیس کر مہین پورن بنالیں۔ اس میں سے 2 گرام کی مقدار لے کر صبح کے وقت پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ یہ پورن بھوک کو بڑھاتا اور قبض کو توڑتا ہے۔
- \* اناردانہ 100 گرام، دارچینی، الاچھی، تیز پات، یہ سب 20، 20 گرام۔ سونٹھ، سیاہ مرچ، پیپل، یہ سب 40، 40 گرام۔ ان سب کا پورن بنا کر اس میں 250 گرام پُرانا گولملائیں۔ اس میں سے 4 گرام چٹنی کا روزانہ صبح و شام استعمال کریں۔

\* گلقد 2 بڑے چمچ، منقہ 4 عدد، سونف 1/2 چمچ۔ ان سب کو 1 کپ پانی میں اُبال کر پی جائیں۔

- \* املتاس کے پھول چھاؤں میں خشک کر لیں۔ اس میں تھوڑی سی مصری ملا لیں۔ دونوں کا پورن بنالیں۔ اس میں سے 6 گرام پورن روزانہ استعمال کریں۔

\* 1 حصہ ہرڑ، 2 حصے بیہڑ اور 4 حصے آنولہ۔ سب کو پیس کر باریک پورن بنالیں۔ اس کو تر پھلہ پورن کہتے ہیں۔ رات کو سوتے وقت 1 چمچ پورن دودھ یا پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

\* سونف 1 حصہ، بیہڑ 2 حصے، کواز گندل کا گودا 3 حصے۔ سب کو پیس کر چھوٹی چھوٹی گولیاں بنالیں۔ اس میں سے روزانہ 2 گولیاں صبح اور 2 گولیاں شام کو پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

\* سونف 50 گرام، گودہ گھیگوار 100 گرام، سونٹھ 100 گرام، زیرہ 50 گرام۔ سب کو کھل کر کے چنے کے برابر کی گولیاں بنالیں۔ 1 گولی صبح اور 1 گولی شام کو پانی کے ساتھ لیں۔

\* بادیاں 5 گرام، گل سرخ 7 گرام، گلقد 36 گرام۔ پانی میں گھوٹ کر پلائیں۔

\* زلال اٹی 4 عدد، آلو بخارا 8 عدد قبض رفع کرنے کے لئے مفید ہے۔

تیار شدہ یونانی دوائیں



\* اطرِ یفل زمانی..... 10 گرام، نیم گرم پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔

\* اطرِ یفل ملین..... 10 گرام، نیم گرم پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔

\* جبّ کبد نوشادری..... 2 سے 4 گولیاں، پانی کے ساتھ لیں۔



- \* روغن بادام.....6 ملی لیٹر، دودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں۔
- \* شربت ارزانی.....30 ملی لیٹر، پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔
- \* شربت دینار.....4 گرام پانی میں ملا کر لیں۔
- \* گلقد.....25 گرام، سوتے وقت لیں۔
- \* مرتبہ ہلیلہ.....2 عدد، پانی سے دھو کر رات کو سوتے وقت لیں۔
- \* معجون انجیر.....10 گرام، 10 گرام، سوتے وقت لیں۔
- \* حب ملین.....2 سے 4 گولیاں، پانی کے ساتھ لیں۔

### قدرتی علاج



- \* قدرتی علاج میں اینیما لینے کا طریقہ بہت مفید ہے۔ اینیما صبح رفع حاجت کے بعد لینا چاہئے۔

### اینیما لینے کا طریقہ

- \* اینیما سیدھے لیٹ کر لیا جاتا ہے۔ گھنٹی یا گھٹنوں کے بل ہو کر پیٹھ کو اوپر کر لیتے ہیں۔
- \* اینیما لینے سے پہلے 2 گلاس نیم گرم پانی پینا بہت مفید ہے۔
- \* اینیما کا بیگ تقریباً 4 فٹ کی اونچائی پر رکھنا چاہئے۔
- \* آنتوں میں 6 لیٹر تک پانی لینے کی جگہ ہوتی ہے، لیکن تقریباً 3، 4 لیٹر پانی پی لینا چاہئے۔ کہنے کا مطلب یہ ہے کہ آرام سے جتنا پانی لیا جاسکتا ہے، اتنا ہی لینا چاہئے۔
- \* شروع میں گرم پانی لینا چاہئے۔ پانی میں 2 چمچ لیموں کا رس، تھوڑا سا پسپا ہوا نمک اور تھوڑا سا سوڈا ڈالنا چاہئے۔
- \* اینیما لینے کے لئے سب سے پہلے گھنڈی کھول کر اس کی ہوائ نکال دینی چاہئے۔ اس کے بعد نلی کو تیل لگا لینا چاہئے۔ اس کے بعد مقعد میں نلی کو سرکانا چاہئے۔ اینیما لینے کے بعد 3، 4 منٹ تک رکتا چاہئے۔ تقریباً 2 یا 2½ لیٹر پانی 10 منٹ میں لینا چاہئے۔ اینیما کی نلی نکالنے کے بعد دست آئے گا، اس لئے فضلے کو قدرتی طور سے نکلنے دیں، زور نہ لگائیں۔ آہستہ آہستہ آنتوں میں جما ہوا فضلہ نکل جائے گا۔ اینیما سے پیٹ صاف کرنے کے بعد غسل کیا جاسکتا ہے۔
- \* قدرتی علاج میں قبض دور کرنے کے لئے پیٹ پر مٹی کی پوٹلی بھی باندھی جاتی ہے۔
- \* کمر تک پانی میں بیٹھ کر غسل کیا جاتا ہے۔
- \* پیٹ پر 15 منٹ کے لئے پانی کی دھار چھوڑنے سے بھی کافی فائدہ ہوتا ہے۔

### ہومیو پیتھک علاج



- \* فضلہ سخت، فضلہ خارج کرنے کی خواہش بالکل نہ ہونا، سیاہ فضلہ، شدید قبض۔ ان تمام علامات میں ”اوپٹیم 3-6“

لینی چاہئے۔

- \* فضلہ خارج کرنے کی خواہش ہونے پر بھی فضلہ خارج نہ ہونا، مقعد پر جیسے ڈھکن سالگ گیا ہو، مروڑ وغیرہ۔ ان سب علامات میں ”اینا کارڈ سیم 3-6“ لینی چاہئے۔
- \* دو تین دن تک فضلہ خارج کرنے کی خواہش کا نہ ہونا، فضلہ خارج کرنے کے وقت زور لگانے پر بھی فضلے کا نہ نکلنا، فضلہ پتھر جیسا گول، اجابت کے بعد مقعد میں خارش اور درد۔ ان علامات میں ”ایلیو میکین 6، 30“ دیں۔
- \* اجابت کی خواہش پر اجابت نہ ہونا، بُری حالت کی قبض۔ اس میں ”ایسٹریس 3، 6“ دیں۔
- \* پیٹ میں ہوا کا ہٹنا، پیٹ میں گڑگڑاہٹ، ہوا کا بار بار نکلنا، سخت فضلہ، ٹکڑوں میں فضلہ نکلنا، فضلے کے ساتھ کبھی کبھی آنوہ بھی۔ اس حالت میں ”ایمون میور 6، 30“ دینی چاہئے۔
- \* معمولی قبض سے لے کر شدید قبض تک کے لئے ”مومرڈیکا کیرمیشیا 6“ دینی چاہئے۔
- \* مقعد کی کمزور طاقت کے باعث قبض میں ”سایلیشیا 30، 200“ دیں۔
- \* لگاتار اجابت کی خواہش، فضلہ صاف ہو کر نہ نکلنا، فضلہ خارج ہونے کے بعد بھی پیٹ میں بھاری پن، بار بار فضلہ نکالنے کی خواہش ہونا۔ اس میں ”ٹکس دامیکا“ دیں۔
- \* معمولی قبض میں ”فیرم سیمانے 6 یا 30“ دیں۔
- \* فضلہ سخت، اس پر آنوہ لپٹی ہو، اس کے لئے ”کیسکیر لا 6“ دیں۔
- \* قبض میں ”فلیکس ماس 6“ بھی مفید ہے۔
- \* شدید قبض کی حالت، زور لگانے پر بھی فضلے کا نہ نکلنا۔ ایسا معلوم ہو کہ جیسے فضلہ آنتوں میں اٹک گیا ہو۔ ان علامات میں ”پلیٹینا 6“ دیں۔
- \* صبح و شام ٹھیک طرح سے اجابت نہ ہونے پر ”سٹیفے سکیا 6، 30“ دیں۔
- \* پیٹ میں درد اور سخت فضلہ۔ اس کے لئے ”ویریڈم ایلو 6“ دینی چاہئے۔

### بائیو کیمک علاج

- \* قبض دُور کرنے کے لئے ”کالی میور 200x“ دیں۔
- \* فضلہ سخت ہو، اجابت کے لئے زور لگانا پڑے، کانچ کا نکلنا، پسینہ زیادہ آنا، مقعد میں زخم، سوئی چھبے جیسا درد وغیرہ علامات میں ”سایلیشیا 12x، 30x“ دینی چاہئے۔
- \* زبان کا رنگ سفید اور بھورا، گھی تیل کی چیزیں کھانے سے قبض، جگر کا ٹھیک طرح سے کام نہ کرنا، ہمیشہ قبض رہنا۔ اس کے لئے ”کالی میور 6x“ دیں۔
- \* پرانی بد ہضمی، چھاتی میں جلن، پرانی قبض اور بواسیر، آنکھ اور منہ سے پانی آنا، آنتوں کی کمزوری۔ اس کے لئے ”نیزم میور 200x“ دیں۔





- \* آنتوں کے ذریعے فضلہ باہر نہ پھینکنے کی حالت میں ”کیلکیر یا فلور 12x، 3x“ دینی چاہئے۔
- \* شدید قبض کے باعث کانچ نکل پڑنا، خون کی کمی کے باعث قبض، سردی کا احساس، بڑی آنت میں رت اور چھاتی میں درد اور دھڑکن۔ ان تمام علامات میں ”فیرم فاس 6x“ دیں۔
- \* سخت فضلہ، گانٹھ کی طرح فضلہ، خون ملا فضلہ، فضلہ خارج ہونے سے پہلے اور بعد میں مقعد پر خارش، بدبو دار ہوا کا نکلنا وغیرہ علامات میں ”نیڑم سلف 12x، 6x“ دینی چاہئے۔
- \* ایک بار سخت فضلہ اور پھر بار بار گانٹھ جیسا فضلہ نکلنا، کئی بار پتلا فضلہ، کیڑوں کے ساتھ قبض کی شکایت۔ اس طرح کی بیماری میں دن میں 3 بار سے 5 سے 10 یونڈ ”نیڑم فاس 12x، 6x“ دیں۔
- \* ”میگنیشیا فاس 3x، نیڑم میور 3x، نیڑم فاس 3x، سائیلیشیا 12x“۔ ان تمام دواؤں کو ملا کر 3، 4 یونڈ دن میں چار بار دیں۔

### غذا اور پرہیز

- \* آدھے سے زیادہ چوکر ملا کر گیہوں اور جو کی روٹی کھائیں۔ بھوک سے ایک روٹی کم کھائیں۔
- \* دالوں میں مسور اور مونگ کی دالیں لے سکتے ہیں۔
- \* سبزیوں میں کم سے کم مرچ مصالے ڈال کر پرول، تروٹی، ٹینڈہ، لوکی، آلو، شلجم، پالک، میتھی وغیرہ کی سبزیوں کا استعمال کریں۔
- \* امرود، آم، آنولہ، انگور، خرخروہ، پیپتہ، جامن، ناشپاتی، لیموں، بیل، مومبئی، سیب، سنگترہ وغیرہ پھلوں کا استعمال کریں۔
- \* چاول، سخت اور ثقیل چیزوں، چکنی چیزوں، کھٹائی، ربڑی، ملائی، پیڑوں وغیرہ کا استعمال نہ کریں۔
- \* کھانے کے ساتھ تھوڑی سی کچی ہری سبزی یا سلا ضرور کھائیں۔ کھیرا، ٹماٹر، لیموں، بند گوبھی وغیرہ کچی ہی کھائی جاسکتی ہے۔
- \* گاجر، ٹماٹر، شلجم، سنگترہ وغیرہ کارس بھی پیتے رہیں۔
- \* قبض رفع کرنے کے لئے ہلکی ورزش اور سیر بھی کریں۔

## 12- پیٹ کے کیڑے

(Worms)

بیماری کیوں؟



پیٹ میں مختلف قسم کے چھوٹے چھوٹے کرم یا کیڑے پیدا ہو جاتے ہیں، تو جسم کا رنگ زرد یا سیاہ پڑ جاتا ہے۔ ہلکا بخار بھی

رہنے لگتا ہے۔ پیٹ میں کیڑے پڑنے کی خاص وجہ ذاتی صفائی کی کمی ہے۔ مکھٹیوں کے ذریعے آلودہ غذا، پانی، دودھ وغیرہ سے یہ بیماری پھیلتی ہے۔ مریض کی آنتوں سے کیڑوں کے انڈے فضلے کے ساتھ باہر آتے ہیں۔ یہ انڈے لاروے اور کیڑے بن کر ریگتے ہوئے آس پاس کی گھاس یا دوسری جگہوں سے چپک جاتے ہیں۔ پھر یہ کھانے وغیرہ کے ذریعے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔ بچوں میں کرم کی بیماری زیادہ ہوتی ہے۔

## بیماری کی شناخت

اس بیماری میں انہضام متعلقہ خرابیاں، جیسے بھوک نہ لگنا، دل متلانا، تے آنا، کمزوری، پیٹ میں درد، زرد جلد، لاروے پیٹ میں پہنچ جاتے ہیں، تو دمہ کی بیماری بھی ہو جاتی ہے۔ زبان سفید، آنکھیں سرخ، ہونٹ سفید، ناخن سفید، گالوں پر دھبے، جسم پر سوجن وغیرہ علامات دکھائی دینے لگتی ہیں۔ مقعد اور اس کے آس پاس کی جلد پر خارش ہوتی ہے۔

## گھریلو علاج

- \* 1/2 چمچ ہلدی لے کر توڑے پر خشک بھون لیں۔ پھر اسے رات کو سوتے وقت پانی سے لیں۔
- \* چھانچھ میں نمک اور سیاہ مرچ کا پورن ڈال کر چار دن تک پیئیں۔ یہ پیٹ کے کیڑوں کو ختم کرنے والا بہترین نسخہ ہے۔
- \* لہسن کی چٹنی بنا کر اس میں تھوڑا سا سوندھا نمک ڈال کر صبح و شام چائیں۔
- \* 50 گرام انار کی جڑ کی چھال لے کر اسے 250 گرام پانی میں اُبالیں۔ جب پانی تقریباً 100 گرام رہ جائے، تو اسے پی لیں۔ تین چار دن تک اس کاڑھے کا استعمال کرنے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔
- \* 1 چمچ اجوائن میں 2 چمکی سیاہ نمک ملا کر رات کو سوتے وقت گرم پانی سے لیں۔
- \* نیم کی کونپلوں کو کچل کر اس کا 1 چمچ رس نکال لیں۔ اس میں شہد ملا کر چائیں۔ اس سے پیٹ کے کیڑے مر کر فضلے کے ساتھ باہر نکل جائیں گے۔ یہ دو چار دن تک استعمال کریں۔
- \* 1/2 چمچ بابڑنگ کو پیس کر شہد یا پانی کے ساتھ رات کو سوتے وقت چار دن تک لیں۔
- \* کرلیے کا رس 1 چمچ، نیم کا رس 1/2 چمچ، بابڑنگ کا پورن 2 چمکی۔ تینوں کو ملا کر پی لیں۔ پیٹ کے کیڑے ختم ہو جائیں گے۔
- \* 10 عدد سیاہ مرچ کے دانے اور 25 گرام پودینہ۔ دونوں کو پیس کر 1 گلاس پانی میں حل کر کے چار دن تک اسے روزانہ پیئیں۔
- \* ٹکسی کے پتے 10 عدد بابڑنگ کا پورن 2 گرام اور 1 چمکی سیاہ نمک۔ تینوں کو پانی کے ساتھ پیس کر چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ اس میں سے 2 گولیاں رات کو سوتے وقت پانی کے ساتھ لیں۔
- \* دہی میں اٹلی اور شہد ملا کر تین چار دن تک صبح و شام کھانے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔
- \* تقریباً 3 گرام انار کے چھلکوں کا پورن دہی یا چھانچھ کے ساتھ کھائیں۔



- \* رائی کو پیس کر پورن بنالیں۔ 1 چمچ پورن 100 گرام دودھ کے ساتھ صبح و شام استعمال کریں۔
- \* 1 چمچ کریلے کارس لے کر گرم پانی میں ملا کر پیئیں۔
- \* آم کی گٹھلی کے اندر کی گری نکال کر خشک کر لیں۔ پھر اسے پیس کر 2 چمچ لے کر پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* روزانہ صبح کے وقت کچے، لیکن سُرخ ٹماٹروں کی چٹنی میں سیاہ مرچ اور سوندھانمک ڈال کر استعمال کریں۔
- \* کچے کیلوں کی سبزی روزانہ سات آٹھ دن تک کھانے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔
- \* گنے کے سر کے میں 25 گرام چنے رات کو بھگو دیں۔ صبح کے وقت سر کے میں سے چنے چھان کر کھائیں۔
- \* سوندھانمک 1 چمچ، 4 عدد سیاہ مرچ اور 1 چمچ اجوائن۔ تینوں کا پورن پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* اجوائن کے تیل کی 4، 5 بوند پانی میں ڈال کر استعمال کریں۔
- \* پیٹھے کی مٹھائی یا سبزی کھانے سے پیٹ کے کیڑے ختم ہو جاتے ہیں۔
- \* پرول کو اُبال کر اس کا 2 چمچ رس اور پودینے کا 1 چمچ رس لے کر پیئیں۔
- \* بھوئے کو اُبال کر اس کا 1/2 کپ رس لے کر پی جائیں۔
- \* صبح خالی پیٹ 100 گرام شہوت کھانے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔
- \* 1 کپ گاجر کا رس تقریباً پندرہ دن تک پینے سے کیڑوں کی بیماری میں کافی فائدہ ملتا ہے۔
- \* بچوں کو 1/2 چمچ پیار کا رس، دو تین دن تک پلانے سے کافی فائدہ ہوتا ہے۔
- \* 1/2 چمچ آنو لے کر رس کچھ دنوں تک روزانہ استعمال کریں۔
- \* 10، 15 پیٹے کے بیج لے کر پانی میں پیس لیں، پھر 1 کپ پانی میں ملا کر پیئیں۔
- \* لیموں کے چار پانچ بیج پانی میں پیس کر پی لیں۔
- \* 2 عدد لہسن کی کلیاں، 4 عدد منقہ اور 1 چمچ شہد۔ تینوں کی چٹنی بنا کر ایک ہفتہ تک کھائیں۔
- \* پلاس کے بیجوں کا 2 چمچ پورن پانی کے ساتھ لیں۔
- \* انناس کا استعمال خالی پیٹ کریں۔
- \* ہر سنگار کے مٹھولوں کا رس نکال کر 1/2 چمچ کی مقدار میں کچھ دنوں تک استعمال کریں۔
- \* 2 گرام خراسانی اجوائن، 10 گرام گڑ میں ملا کر استعمال کریں۔
- \* نیم کی پٹیوں کو خشک کر کے پیس لیں۔ اس کا 2 چمچ پورن شہد کے ساتھ لیں۔

### آیو رویدک علاج



- \* 2 چمچ ستیاناسی کی جڑ کا پورن پانی کے ساتھ لینے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔
- \* بابڑنگ 1 چمچ اور شہد 3 گرام۔ دونوں کا کاڑھا بنا کر شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* بابڑنگ، سوندھانمک، نشوت، پیپل، سچر نمک اور بھٹی ہوئی پینگ۔ ان ساتوں چیزوں کو ہموزن لے کر پیس کر

پُورن بنالیں۔ اس پُورن میں سے 2 چٹکی بڑوں کے لئے اور 1 چٹکی چھوٹے بچوں کے لئے صبح و شام دس دن تک گرم پانی کے ساتھ دیں۔

\* 10 گرام گڑ اور 1 گرام خراسانی اجوائن، ٹھنڈے پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

\* 1 گلاس باسی پانی (صاف) 6 گرام خراسانی اجوائن، 10 گرام پُرانا گڑ۔ تینوں ایک ساتھ استعمال کریں۔

\* باڈنگ کا پُورن 5 گرام، 12 گرام شہید میں ملا کر چائیں۔

\* اندرائن کی جڑ کو پانی میں چندن کی طرح گھسا کر مقعد کے باہر اور اندر لگائیں۔

\* چھلا ہوا کمیلہ 3 گرام کی مقدار میں دہی کے ساتھ استعمال کریں۔

\* تیز پات اور زیتون۔ دونوں کا تیل ملا کر مقعد میں لگانے سے کیڑے مر جاتے ہیں۔

\* کمیلہ 3 گرام، پانی 100 گرام میں ڈال کر ابال لیں۔ جب پانی 6 گرام رہ جائے، تو چھان کر بچوں کو

پلائیں۔ اس سے بچوں کے پیٹ کے کیڑے مر جائیں گے۔

### تیار شدہ یونانی دوائیں



\* اطریفیل دیدان..... 6 گرام، نیم گرم پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔

\* قرص دیدان..... 1 تا 2 قرص، پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔

\* حبّ حلتیت..... 2 گولیاں، پانی کے ساتھ 2 بار کھانا کھانے کے بعد لیں۔

### ہومیو پیتھک علاج



\* چھوٹے کیڑوں کے لئے ”سٹے نم 30 یا 200“ بہت مفید دوا ہے۔

\* مقعد میں خارش کرنے والے چھوٹے چھوٹے کیڑے کافی تکلیف دیتے ہیں۔ ایسی حالت میں ”ایکینیشیا“

30، 6“ دیں۔

\* جن عورتوں کو کیڑوں کی وجہ سے سیلان رحم کی بیماری ہو جاتی ہے، ان کے لئے ”کیڈیلیئم 6“ دیں۔

\* تے، دست، کرم، کینچوے وغیرہ کے لئے ”چائنا 6 یا 30“ دیں۔

\* مقعد میں خارش، بچے کا رات کو رونا اور چلانا، چھوٹے چھوٹے کرم۔ ان تمام علامات میں ”یوفرپیا کورولیتا 6“

دینی چاہئے۔

\* کینچوے جیسے کرم اور ہک ورم کے لئے ”چینیو پوڈیم 30“ کافی مفید دوا ہے۔

\* ”چینیو پوڈیم آئل“ کی دس بوندیں پانی یا دودھ کے ساتھ ہر 2 گھنٹے کے بعد دینے سے دو تین دن میں پیٹ کے

کیڑے مر جاتے ہیں۔

\* متلی، منہ میں پانی آنا، سرچکرانا، بد ہضمی، پیٹ اور ناف میں درد، ناک میں خارش، چہرے کا خشک اور زرد پڑنا



وغیرہ علامات کو دیکھ کر ”کینیٹم 6“ دوا دیں۔  
\* ہر طرح کے کیڑوں کے لئے ”میوپرم آکسائیڈیٹم ناہر ایڈرنیچر“ دیں۔

### بائیو کیمک علاج



- نوٹ: کیڑے یا کرم آنتوں میں اپنا گھر بناتے ہیں۔ یہ سفید رنگ کے ہوتے ہیں۔ جسم میں آنتوں کی گندگی کے باعث ان کی پیدائش ہوتی ہے۔ یہ چھوٹے بڑے کئی طرح کے ہوتے ہیں اور بچوں میں زیادہ ہوتے ہیں۔
- \* کیڑوں کی بیماری کے باعث بخار، بد ہضمی اور کھائی ہوئی چیز دست کے ساتھ نکلنے، کیڑوں کا گچھا نکلنے وغیرہ میں ”فیرم فاس 6x یا 12x“ دیں۔
- \* کرم کے باعث پیٹ میں درد، ناک میں خارش، مقعد میں خارش، دانت بجنا، نیند اچاٹ ہو جانا وغیرہ علامات میں ”نیٹرم فاس 3x یا 6x“ دیں۔
- \* کرم کے لئے کمینیشن ”کیلکیر یا فلور 3x، فیرم فاس 12x، کالی میور 3x، نیٹرم فاس 3x۔“ ان تمام دواؤں کو ملا کر 5 رُند دیں۔
- \* مقعد کا پھٹنا، زخم، خارش وغیرہ علامات میں ”کیلکیر یا فلور 3x، 6x“ دیں۔
- \* چھوٹے، پتلے اور مہین کیڑے، مقعد میں خارش، میلی زبان وغیرہ علامات میں ”کالی میور 3x، 12x“ دیں۔

### غذا اور پرہیز

- \* میٹھی چیزیں کھانا بند کر دیں۔
- \* بد ہضمی کے باعث بھی پیٹ میں کیڑے ہو جاتے ہیں، اس لئے بچوں اور بڑوں، دونوں کو پیٹ صاف رکھنا چاہئے۔
- \* آڑو، دہی، دودھ، زیادہ گھی، کھٹائی، گوشت، مچھلی، انڈہ وغیرہ کا استعمال نہ کریں۔
- \* بلغم کش چیزیں اور لہسن، کیلا، سرسوں کا ساگ، کانجی، لسی، شہد، ہینگ، لیموں کا رس، کڑوی چٹنی چیزیں وغیرہ کرم بیماری میں کافی فائدے مند ہیں۔
- \* برسات کے موسم میں پانی اُبال کر پیئیں۔



## بخار اور اس کی اقسام

- |                     |                            |
|---------------------|----------------------------|
| (Fever)             | 1- عام بخار                |
| (Wind Phlegm Fever) | 2- ریکی بلغمی بخار         |
| (Phlegm Kaph Fever) | 3- بلغمی صفراوی بخار       |
| (Typhoid)           | 4- معیادی بخار یا تپ محرقہ |
| (Influenza)         | 5- انفلوئنزا یا            |
| (Malaria)           | 6- ملیریا                  |
| (Pneumonia)         | 7- نمونیہ                  |



## بخار اور اس کی اقسام

علاج سے جسم کی حفاظت ہوتی ہے۔ شخص کو بیماری لگنے کا پہلے ہی احساس ہو جاتا ہے، کیونکہ بیماری لگنے سے پہلے جسم میں کچھ ایسی علامات پیدا ہونے لگتی ہیں، جن سے وہ سمجھ جاتا ہے کہ اسے بیماری لگنے والی ہے۔ جب بیماری اپنا اثر پوری طرح دکھانے لگتی ہے، تب ہی حکیم یا ڈاکٹر اس کی تشخیص پوری طرح کر پاتا ہے۔ لیکن انسان کا باطنی جسم اپنی کسی بیماری کے نام کے دشمن سے پہلے ہی خبردار ہو جاتا ہے۔

### 1- عام بخار

(fever)

بیماری کیوں؟



زیادہ گرمی، سردی، محنت وغیرہ کی وجہ سے عام یا معمولی بخار ہو جاتا ہے۔ اس حالت میں جسم کا درجہ حرارت بڑھ جاتا ہے۔ جسم کا عام درجہ حرارت 36.9 ڈگری سینٹی گریڈ (98.4 ڈگری فارن ہائیٹ) رہتا ہے۔ یہ کم یا زیادہ بھی ہو سکتا ہے۔ منہ کے ذریعے ماپا گیا درجہ حرارت بغل سے ماپے گئے درجہ حرارت کے مقابلے آدھا ڈگری زیادہ ہوتا ہے۔ کبھی کبھی یہ درجہ حرارت بے قاعدہ کھانے، ذہنی جوش و ہيجان وغیرہ وجوہات سے بھی زیادہ ہو جاتا ہے۔

بیماری کی شناخت



بخار میں بے چینی کا احساس ہوتا ہے۔ سر میں درد، ہاتھ پاؤں کے عضلات میں درد، جسم ٹوٹنا، گھبراہٹ، دل متلانا، کھانے سے بے رغبتی، زبان پر میل جم جانا، سردی اور کپکپاہٹ کا احساس، پسینے زیادہ آنا، زبان خشک، نبض کی رفتار تیز، سانس کی تیزی، پیشاب کی کمی وغیرہ علامات دکھائی دینے لگتی ہیں۔ مریض کو پیاس بھی زیادہ لگتی ہے۔

## گھریلو علاج



- \* 1/2 چمچ سونٹھ اور 1 چمکی پھٹکری کا پورن بتاشے میں رکھ کر مریض کو کھلائیں۔
- \* ٹلٹی کے 6 عدد پتے، سیاہ مرچ کے دانے 7 عدد، پیپل 2 عدد، سونٹھ کی چھوٹی سی گانٹھ۔ ان چاروں چیزوں کو 1 کپ پانی میں اُبال لیں۔ پانی جب 1/2 کپ رہ جائے، تو اس میں مصری ملا کر روزانہ صبح کے وقت خالی پیٹ استعمال کریں۔ یہ ہر طرح کے بخار کے لئے تیر بہدف دوا ہے۔
- \* 1 کپ پانی میں 5 گرام ملٹھی، سیاہ مرچ 5 عدد اور لونگ 2 عدد۔ ان تینوں چیزوں کو تھوڑی دیر تک اُبالیں۔ پھر چھان کر اس کاڑھے کو استعمال کریں۔
- \* 100 گرام جو، 1 کلو پانی میں دس منٹ تک اُبال کر اس میں 5 بڑے چمچ شہد ملا کر دیں۔
- \* گرمی، تکان یا زیادہ محنت کرنے کے باعث سر میں درد اور بخار ہو گیا ہو، تو 1 کپ انناس کے رس میں شہد ڈال کر پیئیں۔
- \* اگر گرمی کے باعث بخار چڑھے، تو 1 گرام پھٹکری توڑے پر بھون لیں۔ اس میں تھوڑا سا پانی ڈال کر گھونٹ لیں۔ اس میں 4، 5 سیاہ مرچ کو پیس کر ڈال دیں۔ اس میں سے مٹر کے دانے کے برابر گولیاں بنالیں۔ رات کو سونے سے پہلے 1 گولی پانی کے ساتھ مریض کو دیں۔ صبح بیدار ہونے پر ادراک ڈال کر گرم دودھ پلائیں۔ پسینہ آتے ہی سارا بخار اتر جائے گا۔
- \* تھوڑی سی نیم کی پتیاں لے کر خشک کر لیں۔ پھر ان کو پیس کر پورن بنالیں۔ اس میں سے 3، 4 گرام کی مقدار میں پورن لے کر گرم پانی کے ساتھ مریض کو دیں۔
- \* 100 گرام نیم کی چھال کو کوٹ کر برتن میں رکھیں۔ پھر اس میں 1/2 کلو پانی ڈال کر اُبال لیں۔ پانی جب 100 گرام باقی رہ جائے، تو اسے صبح و شام مریض کو پلانا چاہئے۔ یہ کاڑھا ہر قسم کے بخار کے لئے تیر بہدف دوا ہے۔
- \* ملٹھی کے پتوں کو کوٹ کر اس کا رس نکال لیں۔ اس رس کو مریض کی پیشانی پر ملیں۔
- \* گلاب کی پنکھڑیاں 10 گرام، 5، 6 دانے سیاہ مرچ، 5 دانے الاچکی، 10 گرام مصری۔ سب کو پیس کر 4 خوراکیں تیار کر لیں اور مریض کو صبح سے شام تک دیں۔
- \* اگر بخار گرمی کی وجہ سے ہوا ہے، تو لوکی کے چھلکوں کو پیس کر پاؤں پر ملیں۔ انہیں تلوؤں پر ملنے سے بھی بخار اتر جاتا ہے۔
- \* 1 رتی پھٹکری کی بھسم شہد یا مصری کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* 2 عدد لونگ اور تھوڑا سا چرائیہ لے کر ایک ساتھ پیس کر استعمال کریں۔ اس سے بخار اتر جائے گا۔
- \* نیم کے نرم پتے 25 گرام، بھٹی پھٹکری بھسم 12 1/2 گرام۔ دونوں کو کھل کر لیں۔ پھر اس کی 4، 4 رتی کی گولیاں بنالیں۔ ہر چار گھنٹے بعد 1 گولی تازے پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* ٹلٹی کی 10، 11 عدد پتیاں اور 7 عدد سیاہ مرچ۔ ان دونوں کو 1 کپ پانی میں ملا کر اور اُبال کر کاڑھے کی



- صورت میں استعمال کریں۔ اس کاڑھے کے استعمال سے ہر طرح کا بخار اتر جاتا ہے۔
- \* 1 چمچ تر پھلا پورن اور 1/2 چمچ پیپل کا پورن۔ دونوں کو صبح و شام شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
  - \* 6 گرام ادراک کے رس میں اتنی ہی مقدار شہد کو ملا کر چاٹنے سے بخار میں کافی فائدہ ہوتا ہے۔
  - \* 4، 5 عدد سیاہ مرچ 1 گلاس پانی میں اُبال کر مریض کو اس کا پانی پلائیں۔
  - \* 4 عدد سیاہ مرچ، 5 عدد تلخی کے پتے، 2 عدد لونگ، تھوڑی سی ادراک، 1 الائچی۔ ان سب کو 1 کپ پانی میں اُبالیں۔ پانی جب آدھا رہ جائے، تو اسے چھان کر آہستہ آہستہ پیئیں۔
  - \* لہسن کی 2 پوتیاں کوٹ لیں۔ ان کو 1 پوٹلی میں باندھ کر مریض کو سونگھائیں۔
  - \* سیاہ مرچ کا پورن 2 چٹکی، سُرخ الائچی کا پورن 2 چٹکی۔ دونوں کو ملا کر استعمال کریں۔
  - \* 1/2 چمچ پسا ہوا زیرہ لیں۔ اس میں تھوڑا سا گولملا لیں۔ اس کا استعمال صبح و شام کریں۔
  - \* گرمی کے بخار میں اُلی کا پانی کافی مفید ہے۔
  - \* عام بخار کے مریض کو ٹماٹر کا سوپ ہلکا گرم کر کے پلائیں۔
  - \* گاجر کا رس 150 گرام، چھندر کا رس 250 گرام، کھیرے کا رس 125 گرام۔ تینوں کو ملا کر صبح و دوپہر کو دیں۔
  - \* شام کو یہ رس نہ پلائیں۔
  - \* پیٹے کے پتوں کا کاڑھا پینے سے بخار جلدی اتر جاتا ہے۔
  - \* اگر بخار تیز ہو جائے، تو پانی میں تھوڑی سی سونف ڈال کر اُبالیں۔ اس پانی کو تھوڑی تھوڑی دیر بعد مریض کو پلائیں۔

### آیو رویدک علاج



- \* سُرخ الائچی کے دانے 1/2 چمچ، بیل کا گودا 10 گرام، لونگ 5 عدد، چراستہ 3 گرام، سوٹھ 5 گرام۔ سب چیزوں کو 1 کپ پانی میں اُبلنے کے لئے رکھ دیں۔ پانی جب آدھا باقی رہ جائے، تو تیار کاڑھے میں تھوڑی سی شکر ملا کر استعمال کریں۔
- \* سُرخ چندن، چراستہ، سوٹھ اور گلو کا کاڑھا بنا کر صبح و شام پیئیں۔ اس سے تیز سے تیز بخار بھی اتر جائے گا۔
- \* پان کا رس 6 گرام، ادراک کا رس 6 گرام، شہد 6 گرام اور دار چینی 2 گرام۔ ان سب کو آدھے کپ پانی میں اُبال کر چائے بنائیں۔ اس چائے کو صبح و شام کے وقت استعمال کریں۔
- \* سوٹھ، دیودارو، دھنیا، چھوٹی کٹیری اور بڑی کٹیری۔ ان سب کو 6، 6 گرام کی مقدار میں لے کر کاڑھا بنائیں۔ اس کاڑھے کو صبح و شام استعمال کرنے سے ہر قسم کا بخار ختم ہو جاتا ہے۔ کاڑھا پینے کے 1 گھنٹہ بعد تک پانی نہ پیئیں۔
- \* گلو، دھنیا، نیم کی چھال، پدماکھ اور سُرخ چندن۔ ان سب کو 6، 6 گرام لے کر کاڑھا تیار کریں۔ اس کاڑھے کا صبح و شام استعمال کریں یہ بھوک کو بڑھاتا ہے اور جسم کی خرابیوں کو دور کرتا ہے۔
- \* گل بنفشہ، گاؤ زبان، ملٹھی، گلو اور خوبکلاں۔ ان سب کو ہموزن لے کر پیئیں کر پورن بنالیں۔ اس میں سے 5

گرام پُورن لے کر 2 کپ پانی میں اُبالیں۔ پانی جب آدھا رہ جائے، تو اسے چھان کر پیئیں۔ تین دن تک صبح و شام یہ کاڑھا پیئیں۔ بخار جڑ سے نکل جائے گا۔

\* گلو، پیلا مول، پیپل، جنگلی ہرڑ، لونگ، نیم کی چھال، سفید چندن، سونٹھ، کٹکی، چرائیہ، ان سب کو 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر پُورن بنالیں۔ اس میں سے 5، 5 گرام کی خوراک صبح و شام پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

\* سونٹھ، دھاسہ، ناگر موتھا اور کٹکی۔ ان سب کو 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر پُورن بنالیں۔ اس میں سے 6، 6 گرام پُورن گرم پانی کے ساتھ صبح اور شام استعمال کریں۔

\* آنولہ، چترک، چھوٹی ہرڑ اور پیپل۔ ان سب کو 6، 7 گرام کی مقدار میں لے کر گُوٹ لیں اور 2 کپ پانی میں اُبالنے کے لئے رکھ دیں۔ جب 1/4 پانی باقی رہ جائے، تو اسے اتار کر اور چھان کر پی لیں۔

\* ہرڑ، کٹکی، املتاس، نسوت اور آنولہ۔ ان سب کو 10، 10 کی مقدار میں لے کر گُوٹ لیں۔ پھر اسے 1/2 لیٹر پانی میں اُبالیں۔ جب پانی ایک 1/4 باقی رہ جائے، تو اسے اُتار کر پی لیں۔ یہ ہر قسم کے بخار کے لئے مفید ہے۔

\* کٹکی، ناگر موتھا، کائفل، سگند بالا۔ انہیں ہموزن ملا کر کاڑھا تیار کر لیں۔ اس میں کھانڈ ملا کر 1/2 کپ مریض کو صبح و شام دیں۔

\* رنجی بخار کے لئے چرائیہ، گلو، سگند بالا، کٹائی، کٹیری، گوکھرو، سرون اور پنسون۔ ان سب دواؤں کا کاڑھا بنانا کر پیئیں۔

\* جو اس، سونٹھ، کٹکی، پاڈہ، کچور، آڑوسا، ارنڈ کی جڑ اور پھکر مول۔ ان سب کو برابر کی مقدار میں لے کر گُوٹ لیں، پھر اس کا کاڑھا بنانا کر صبح و شام پیئیں۔

\* پرشی پرنی، خس، سونٹھ، چرائیہ، موتھا، جو اس، دونوں طرح کی کٹیری، گلو اور بڑا گوکھرو۔ ان سب کو 5، 5 گرام کی مقدار میں لے کر گُوٹ لیں۔ پھر کاڑھا بنانا کر، ٹھنڈا کر کے صبح و شام استعمال کریں۔

\* صفراوی بخار کے لئے کٹکی، ناگر موتھا، اندریو، پاڈھ اور کائفل۔ ہر ایک 5، 5 گرام کی مقدار میں لے کر ان کا کاڑھا بنانا کر پیئیں۔

\* صفراوی بخار میں گلو، آنولہ اور شاہترہ۔ ہر ایک 5، 5 گرام کی مقدار میں لے کر اس کا کاڑھا بنانا کر پیئیں۔

### تیار شدہ یونانی دوائیں



\* حبّ تپ بلغمی..... 1 گولی، پانی کے ساتھ دن میں تین بار لیں۔

\* حبّ شفاء..... 1 گولی، پانی کے ساتھ دن میں تین بار لیں۔

\* حبّ مبارک..... 1 گولی، دن میں تین بار لیں۔

\* پُورن ست گلو..... 1 گرام، پانی کے ساتھ دن میں تین بار لیں۔

### ہومیو پیتھک علاج



\* بار بار سردی لگ کر بخار آتا ہو، عام بخار سے کچھ زیادہ بے چینی، پریشانی، دل میں انجانا خوف۔ ان سب علامات



- میں ”ایکونائٹ نیپ 30“ دیں۔
- \* اگر زکام کے ساتھ سردی دے کر بخار آتا ہو تو ”ایڈ کیلپس مدر ٹیچر“ دیں۔
  - \* لگاتار رہنے والا بخار، خون کی آلودہ حالت، ملیریا کی شکایت، سانس، بول و براز اور پسینہ بدبو دار، بے ہوشی کی حالت، چہرہ تھمتاتا ہوا، مریض کو بار بار نیند آنا، بدن میں درد، بخار میں کمزوری۔ ان تمام علامات میں مریض کو ”پٹی شیا 30“ دیں۔
  - \* غلط کھانے پینے کے باعث بخار آجائے، تو مریض کو ”فارمولن“ دیں۔
  - \* بخار کے باعث سارے جسم میں درد، بے چینی، سردی لگنا، منہ کڑوا۔ ان علامات میں ”نیو پیٹوریم 30“ دیں۔
  - \* اگر بخار لگاتار قائم رہے تو ”میلے فولیم 30“ دیں۔
  - \* گھلی ہوئی سونے کی وجہ سے بخار، اچھارہ، قبض، سرد درد، ٹھنڈی ہوا اچھی لگے، لیکن نقصان دہ۔ ان تمام علامات میں ”بائیو نیا ایلو“ دیں۔
  - \* تیز بخار، جسم جیسے جھلس رہا ہو، کپکپی، بے چینی وغیرہ علامات کو دیکھ کر ”ٹکس و امیکا 30“ دیں۔
  - \* بہت تیز بخار، بخار اچانک اتر جائے، بے چینی میں مریض ہاتھ پاؤں ٹکے۔ ان علامات میں مریض کو ”پائیرو جینم“ دیں۔
  - \* تیز بخار، زبان پر خشکی اور سرخ دانے، جسم سے گرم بھاپ سی نکلتی ہو، چہرے پر سرخی، نبض سخت وغیرہ علامات کو دیکھ کر ”بیلادونا 30“ دیں۔
  - \* بخار کے ساتھ سستی، عضلات میں کمزوری، مکمل آرام کی خواہش، پیاس نہ لگنا، چھینکیں بار بار آتی ہوں، ناک بہتی ہو، آنکھوں سے پانی آتا ہو۔ ان تمام علامات میں ”آر سینک آ یوڈ 30“ دیں۔

### بائیو کیمک علاج



- \* اگر معمولی بخار ہو تو مریض کو ”فیرم فاس 12x، کالی میور 3x“ اور ”نیٹرم سلف 30x“ دیں۔
- \* عام بخار کو روکنے کے لئے ”نیٹرم میور 6x“ یا ”نیٹرم سلف 6x“ دیں۔
- \* بخار، سرد درد، بے چینی، ڈکاریں، تپ، دست اور بخار کے بڑھنے پر ”فیرم فاس 6x“ دیں۔
- \* بخار کو روکنے کے لئے ”نیٹرم کیور 6x“ دیں۔
- \* تیسرے پہر بخار کا بڑھنا، جسم میں خون آلودہ ہو گیا ہو۔ شام سے آدھی رات تک بخار کا بڑھنا، پھر آہستہ آہستہ کم ہو وغیرہ علامات میں ”کیلی سلف 6x“ دیں۔
- \* نبض کی رفتار کبھی دھیمی اور کبھی تیز چلتی ہو، اعصابی بخار، ہيجان، تیز بخار کے باعث کمزوری۔ ان علامات کے ساتھ ”کیلی فاس 6x یا فیرم فاس“ دیں۔
- \* تیسرے پہر بخار کا بڑھنا، آہستہ آہستہ کم ہونا، لیکن بے چینی۔ اس کے لئے ”نیٹرم سلف 3x“ دیں۔
- \* ہر طرح کے بخار کیلئے ”فیرم فاس 6x“ دیں۔
- \* بخار، زبان سفید اور میلی قبض، جلن اور خون کا جماؤ۔ اس میں ”کیلی میور 6x“ دیں۔

## 2- ریاحی بلغمی بخار

(Wind Phlegm Fever)

بیماری کیوں؟



رتخ (ہوایا گیس) بڑھانے والی چیزیں کھانے اور بلغم بنانے والی چیزوں کے استعمال سے یہ بیماری پیدا ہو جاتی ہے۔ جیسے چاول، ارہر اور اڑکی دال، دہی، ٹھنڈی سبزیاں، مٹھائیاں، پیڑے وغیرہ۔

بیماری کی شناخت



کھانے سے بے رغبتی، جوڑوں میں درد، جسم میں ٹھنڈاپن، بے خوابی، سر میں درد، کھانسی، پسینے آنا، دُکھ اور ہلکا ہلکا بخار رہنا وغیرہ۔ کبھی کبھی بول و براز بھی رُک جاتا ہے۔ اس بخار میں جسم سے پسینہ بہت آتا ہے۔ نبض کبھی دھیمی چلتی ہے، تو کبھی تیز چلتی ہے۔

آیو رویدک علاج



- \* املتاس کا گودا، کنگلی، ہرڑ، پہلا مول اور ناگر موٹھا۔ ان سب کا کاڑھا بنا کر پلانے سے ریاحی بلغمی بخار ختم ہو جاتا ہے۔
- \* کٹیری، گلو، سوٹھ، پہکرمول اور چراسنہ۔ ان سب کو ہموزن لے کر ان کا کاڑھا بنا کر صبح و شام پیئیں۔
- \* چراسنہ، ناگر موٹھا، گلو اور سوٹھ۔ چاروں کو 5، 5 گرام کی مقدار لے کر 2 کپ پانی میں اُبالنے کے لئے رکھ دیں۔ پانی جب 1 کپ باقی رہ جائے، تو کاڑھے کو چھان کر صبح و شام پیئیں۔
- \* پٹول پتر، سوٹھ، اندریو اور پیپل۔ ان چاروں کو 10، 10 کی مقدار میں لے کر 1 کپ پانی میں اُبالیں۔ پانی جب 1/2 کپ رہ جائے، تو اس میں تھوڑی سی کھانڈ یا مصری ڈال کر پیئیں۔
- \* کٹیری، گلو، سوٹھ، پہکرمول اور سیاہ مرچ۔ سب کو 5، 5 گرام کی مقدار میں لے کر کاڑھا بنا کر پیئیں۔
- \* چراسنہ، سیاہ زیرہ، کنگلی، بیج اور جانفل۔ ان سب کو برابر برابر مقدار میں لے کر مہین پیس کر کپڑ چھان کر لیں۔ پھر اس میں پانی ملا کر جسم پر ملیں۔ بخار کی وجہ سے رُکا ہوا پسینہ باہر آ جائے گا۔
- \* کلکتھی کو بھون کر پیس لیں اور جسم پر پسینے والے حصے پر مالش کریں۔ کیونکہ اس بخار میں پسینہ بہت آتا ہے۔



### 3- بلغمی صفراوی بخار

(Phlegm kaph Fever)

بیماری کیوں؟



صفرا بڑھانے والی اور بلغم پیدا کرنے والی چیزیں کھانے سے صفرا اور بلغم، معدے کو ناقص کر دیتے ہیں، اس لئے یہ بخار پیدا ہو جاتا ہے۔

بیماری کی شناخت



آنکھوں میں جلن، منہ کا ذائقہ کڑوا، کھانے میں بے رغبتی، پیاس زیادہ لگنا، کھانسی آنا، کبھی گرمی اور کبھی سردی لگنا، نیند زیادہ آنا، جوڑوں میں درد، گلے میں خشکی، منہ میں بلغم کے باعث گلے کا ردھنا، بلغم اور صفرا کا ٹکنا وغیرہ، بلغمی صفراوی بخار کی علامات ہیں۔ دن کے تیسرے پہر یا رات کے آخری پہر میں بخار کچھ ہلکا ہو جاتا ہے۔ اس بخار میں نبض دھیمی پڑ جاتی ہے۔ فضلے کا رنگ زرد، سیاہ، نیلا اور میلا سا ہو جاتا ہے۔

آیور ویدک علاج



\* گلو، نیم کی چھال، کنگی، ناگر موتھا، اندریو، سوٹھ، پٹول پتر اور چندن۔ ان دواؤں کو 5، 5 گرام کی مقدار میں لے کر پورن بنا لیں۔ اس میں سے 1 چمچ پورن کا کاڑھا بنا کر پیئیں۔

\* پرول، ناگر موتھا، نیم والا، سُرخ چندن، کنگی، سوٹھ، خس، اڑوسا اور شاہترہ۔ ان سب کو ہموزن لے کر اور ان کا کاڑھا بنا کر صبح و شام کے وقت پیئیں۔

\* گوڑے کی چھال، پدماکھ، سُرخ چندن، گلو، پٹول پتر، دھنیا۔ ان سب کو 5، 5 گرام کی مقدار میں لے کر ان کا کاڑھا بنا کر استعمال کریں۔

\* صرف کنگی پورن 1/2 گرام چار بار کرلیے کے رس کے ساتھ لیں۔

\* بلا، پرول، ترہلہ، ملٹھی، واسا۔ ہموزن مقدار میں لے کر کاڑھا بنا کر شہد ملا کر لیں۔

تیار شدہ یونانی دوائیں



\* اطر یفل ارسطو خود 5..... سے 10 گرام، عرق گاؤزباں 125 ملی لیٹر، پانی کے ساتھ لیں۔

\* حب تپ بلغمی..... 1 گولی صبح، 1 گولی شام کو پانی سے لیں۔

\* شربت بزوری معتدل..... 25 سے 50 ملی لیٹر، پانی کے ساتھ لیں۔

\* شربت بنفشہ..... 25 سے 50 ملی لیٹر، پانی کے ساتھ لیں۔

- \* عرق برنجاسف.....60 سے 120 ملی لیٹر، شربت بنفشہ میں ملا کر لیں۔
- \* عرق گاؤ زبان.....125 ملی لیٹر، شربت بنفشہ میں ملا کر لیں۔
- \* کشتہ گودنتی.....2 رتی، کسی مناسب بدرقہ کے ساتھ دیں۔
- \* کشتہ ہڑتال طبعی.....4 رتی، پان کے پتے یا مکھن میں رکھ کر روزانہ لیں۔

#### 4- معیادی بخاریا تب محرقہ

(Typhoid)

بیماری کیوں؟



بے وقت کھانا کھانے، پردیس میں رغبت کے خلاف کھانا، بد ہضمی میں کھانا، فاقہ، موسم کی تبدیلی، زہریلی چیزوں کا پیٹ میں پہنچنا، زیادہ مباشرت، زیادہ پریشانی، صدمہ، زیادہ محنت، دھوپ اور آگ میں دیر تک کام کرنے وغیرہ کے باعث ٹائیفائیڈ بخار ہو جاتا ہے۔

بیماری کی شناخت



جسم میں تھکاوٹ، بار بار جمائی آنا، آنکھوں میں جلن، کھانے میں بے رغبتی، کبھی گرمی اور کبھی سردی لگنا، جوڑوں میں درد، آنکھوں میں سُرخ، آنکھیں پھٹی پھٹی سی، منہ ہی یا ترچھی، آنکھیں اندر کی طرف دھنس جانا، کانوں میں درد، گلے میں کانٹے سے لگنا، کھانسی، تیزی سے سانس چلنا، بے ہوشی کی حالت، ادھر ادھر کی باتیں بکنا، زبان گھردری، سر میں شدید درد ہونا، بار بار پیاس لگنا، چھاتی میں درد، پسینہ بہت کم آنا، بول و براز کا دیر سے آنا اور تھوڑی مقدار میں نکلنا، جسم میں بہت زیادہ کمزوری، جسم پر گول اور سُرخ چکلتے سے بن جانا، مریض کے منہ سے بہت کم آواز نکلنا، کان، ناک وغیرہ کا پک جانا، پیٹ پھولنا، دن میں گہری نیند آنا، رات کو نیند نہ آنا، مریض کا الٹی سیدھی حرکتیں کرنا، آنکھوں کے نیچے سیاہ گڑھے پڑنا اور بار بار تھوکنے وغیرہ ٹائیفائیڈ بخار کی علامات ہیں۔

ٹائیفائیڈ بخار کے اترنے کی مدت تین، پانچ، سات، دس، بارہ یا اکیس دن بتائی گئی ہے، لیکن اس بخار کے مریض کی عموماً موت ہو جاتی ہے۔ اس لئے اس کا علاج بڑی توجہ اور احتیاط سے کرنا چاہئے۔ 2 دن کے علاج کے بعد اگر آرام نہیں آتا، تو کسی ماہر ڈاکٹر کی نگرانی میں مریض کو ہسپتال میں داخل کر دینا چاہئے۔

آیور ویدک علاج



- \* کانفل، بہکرمول، کاکڑنگی، سیاہ مرچ، جواسا، پہلا مول اور کلونجی۔ ان سب کا پورن بنا کر 2، 2 چٹکی پورن شہد کے ساتھ چائیں۔



- \* دسمل کے کاڑھے میں 1 چمکی پیپل کا پورن ملا کر پینے سے دل اور گلے کی رُکاوت، پسلیوں کا درد، کھانسی اور ریاحی بلغمی بیماری والا بخار اتر جاتا ہے۔
- \* دسمل کے کاڑھے میں گلو ملا کر پینے سے معیاری بخار میں کافی فائدہ ہوتا ہے۔
- \* دسمل کے کاڑھے میں پہلے موم اور پیپل کا پورن ملا کر پینے سے سانس اور پیاس والے معیادی بخار میں کافی فائدہ ہوتا ہے۔
- \* دسمل، ترکوٹا، سونٹھ، بھنگ اور گلو کا کاڑھا پینے سے ٹائیفائیڈ بخار ٹھیک ہو جاتا ہے۔
- \* کٹکی، شاہترہ، پہلے موم، گلو، ترایمانا، کٹیری، راسنا، چراسنہ، کچور، سونٹھ، ہرڑ، بھنگ، جواسا۔ تمام جڑی بوٹیوں کو برابر مقدار میں لے کر کاڑھا بنا کر 2 چمچ گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* سرس کے بیج، پیپل، سیاہ مرچ اور سیاہ نمک، 5، 5 گرام کی مقدار میں لے کر عرق گلاب میں پیس لیں۔ اس کو آنکھوں میں لگانے سے معیادی بخار کی بے ہوشی دور ہو جاتی ہے۔
- \* آک کی جڑ، سیاہ مرچ، سونٹھ، پیپل، چیتا، چک، دیودارو، پیلاکھن، کٹکی، موگرہ، آتیس، راسنا، جواسا، زرگندی، بیج اور ارٹھی۔ ان سب کو برابر مقدار میں لے کر پورن بنالیں۔ اس پورن میں سے 2 چمچ پورن کا کاڑھا بنا کر روزانہ صبح و شام پیئیں۔
- \* دیسی کافور 1 گرام، پرانا گائے کا گھی 6 گرام ملا کر سر پر مالش کریں۔

### ہومیو پیتھک علاج



- \* جب مریض لگاتار زبان باہر نکالے رکھے، زبان خشک اور پھٹی ہوئی ہو، دانتوں کے درمیان بھیجنج جاتی ہو، آنتوں سے مقعد کے راستے خونی پیش ہو رہے ہوں، تو ”لیکےس“ دوا مفید رہتی ہے۔
- \* سارے بدن میں درد، تکان، ایسا محسوس ہونا، جیسے کسی نے پیٹا ہو، مریض جس چیز پر بھی لیٹتا ہے، وہ بہت سخت معلوم ہوتی ہے، اوپر کا جسم گرم، نیچے کا ٹھنڈا، زیادہ نیند، کوئی سوال پوچھنے پر جواب تو پورا دے دیتا ہے، لیکن دوبارہ فوراً سو جاتا ہے، چھوٹے پر جسم ہلانے پر پریشانی محسوس ہوتی ہے۔ ان تمام علامات میں ”آرنیکا 30 یا 200“ استعمال کرنی چاہئے۔
- \* ٹائیفائیڈ بیماری کی آخری حالت میں، جب کسی بھی طرح فائدہ نہ ہو تو ”آرسینک 30“ دیں۔
- \* اگر ٹائیفائیڈ کے ساتھ پھیپھڑوں کی پریشانیاں بھی شامل ہوں، کھانا کھانے کے بعد تے آرہی ہوں، پیاس زیادہ لگے اور ٹھنڈا پانی پینے کی خواہش ہو اور پانی پینے کے تھوڑی دیر بعد ہی تے آ جاتی ہو، تو ”فاسفورس 30“ مریض کو استعمال کرائیں۔
- \* مریض جڑ جڑا اور لڑنے پر آمادہ ہو، بے ہوشی آ جاتی ہو، چہرہ زرد اور خشک، بے شعوری حالت، آنکھیں گھلی ہوئیں، لیکن ان سے دیکھ نہیں رہا، کیونکہ بے شعوری حالت میں ہے۔ بستر میں پڑے پڑے بڑبڑانے لگے، یا

گھنٹوں خاموش پڑا رہے، پیشاب پاخانہ بستر میں ہی نکل جائے، تو ”ہائوسائمس 30 یا 200“ دیں۔ اس حالت میں مریض دہمی ہو جاتا ہے اور جسم پر سرخ چکلتے بھی ابھر آتے ہیں۔

## 5- انفلوئنزا

(Influenza)

بیماری کیوں؟



جدید سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ یہ بیماری ایک بہت مہین جراثیم کے باعث پھیلتی ہے، جو مریض کے تھوک، بلغم، ناک، کف، فضلے وغیرہ میں پھلتا ہے۔ یہ دھول کے ذرات ہوا میں شامل ہو کر سانس کے ذریعے جسم کے اندر پہنچ جاتا ہے۔ ویسے عموماً یہ سردی گرمی کی بیماری ہے۔ زیادہ تھکاوٹ، زیادہ محنت، آلودہ غذا، آلودہ ماحول وغیرہ کے باعث بھی یہ بیماری پھیلتی ہے۔

بیماری کی شناخت



یہ بیماری اچانک بڑی تیزی کے ساتھ پھیلتی ہے اور بہت جلدی کمزوری آ جاتی ہے، جسم میں تیز درد ہوتا ہے، آنکھوں یا سر کے آگے یا پیشانی میں شدید درد ہوتا ہے۔ بخار کچھ ہی دیر میں 102 ڈگری فارن ہائیٹ، 104 ڈگری فارن ہائیٹ تک پہنچ جاتا ہے۔ پیاس زیادہ لگتی ہے، فضلہ رک جاتا ہے اور پیشاب کم آتا ہے۔ گلے میں سوجن ہو جاتی ہے اور جسم میں درد رہنے کے باعث بے چینی بڑھ جاتی ہے۔ نیند بڑی مشکل سے آتی ہے۔

یہ بیماری عموماً ایک ہفتہ تک رہتی ہے۔ بخار اتر جانے کے بعد کمزوری بہت بڑھ جاتی ہے۔ گلے میں سوجن ہو جاتی ہے۔ اس کے ساتھ ہی دل کی کمزوری، بے رغبتی، نیند کی کمی، دماغی کمزوری وغیرہ بھی آٹھ دس دن تک قائم رہتی ہے۔

مریض کے لئے ضروری تدابیر



- \* مریض کو تنہائی میں، ہوادار کمرے میں آرام دہ بستر پر لٹانا چاہئے۔
- \* مریض کو ٹھنڈی ہوا اور ٹھنڈی چیزوں سے بچانا چاہئے۔
- \* پانی اُبال کر ٹھنڈا کر لیں۔ یہی پانی مریض کو پینے کے لئے دیں۔
- \* غذا میں رقیق زیادہ، لیکن زود ہضم اور غذائیت والی چیزیں دینی چاہیں۔
- \* چھاتی پرالتی یا تارپین کا تیل، سرسوں کے تیل میں ملا کر ملنا چاہئے۔
- \* گرم پانی میں 10، 12 یونڈ یوکلپٹس آئل کی ڈال کر مریض کو سونگھنے کے لئے دیں۔ کس ویو رب بھی سونگھنے کے لئے دے سکتے ہیں۔





## آیور ویدک علاج

- \* ٹنکی کے 4 پتے، 2 عدد لونگ، سُرخ الائچی کا 1 دانہ، 2 عدد سیاہ مرچ۔ ان سب کو 1 کپ پانی میں پکائیں۔ کاڑھا جب 1/2 کپ رہ جائے، تو مریض کو پلائیں۔ رات کو سوتے وقت بھی اس کاڑھے کا استعمال کرائیں۔
- \* سونٹھ، دیودارو، راشنا، ناگر موٹھا، کٹیری اور چراسنہ۔ سب کو ہم وزن لے کر اس کا کاڑھا بنا کر مریض کو پلائیں۔
- \* کٹیری، گلو، سونٹھ، سیاہ مرچ ان سب کو برابر مقدار میں لے کر ان کا کاڑھا بنا کر مریض کو 2، 2 چمچ کی مقدار میں کئی بار پلائیں۔
- \* شہد میں پیپل کا 1 چمکی پورن ملا کر چائیں۔
- \* نیم کی چھال، سونٹھ، گلو، کٹیری، ٹنکی، اڑوسا، پیپل۔ ان سب کا کاڑھا بنا کر صبح و شام پیئیں۔
- \* ادک، ٹنکی، سیاہ مرچ، اور پڑول پتر کا کاڑھا بنا کر استعمال کریں۔
- \* شہد کو ابلتے ہوئے پانی میں ملا کر چائے کی طرح پینے سے اس مرض کی شدت میں کمی آ جاتی ہے۔
- \* گلو 25 گرام، اجوائن 25 گرام۔ رات کو پانی میں بھگو کر رکھیں اور صبح چھان کر خالی پیٹ مریض کو پلائیں۔ اس میں 2 چمچ شہد کا اضافہ کر لیں۔

## 6- ملیریا بخار

(Malaria Fever)

## بیماری کیوں؟



یہ ایک متعدی بیماری ہے اور عموماً برسات کے موسم میں پھیلتی ہے۔ چونکہ یہ بیماری مچھروں کے ذریعے پھیلتی ہے، اس لئے برسات کے موسم میں ہی زیادہ بڑھتی ہے۔ یہ مچھر پانی کے گڑھوں، جوہڑوں، نالیوں وغیرہ کے رُکے ہوئے پانی پر آ بیٹھتے ہیں۔ انہیں ملیریا پھیلا نے والے ”اینوفلیز“ مچھر بھی ہوتے ہیں۔ یہ مچھر ملیریا کے مریض کے خون کو چوس لیتے ہیں۔ یہی مچھر جب کسی تندرست شخص کو کاٹتے ہیں، تو وہ اس بیماری میں گرفتار ہو جاتا ہے۔

## بیماری کی شناخت



ملیریا بخار میں مریض کے سر میں درد، دل متلانا، تپ ہونا، سردی لگ کر تیز بخار چڑھنا، بخار اترتے وقت پسینے وغیرہ کی علامات دکھائی دیتی ہیں۔

## خاص احتیاط

برسات کے موسم میں جوہڑوں، گڑھوں، نالیوں وغیرہ میں پانی جمع نہ ہونے دیں، کیونکہ مچھر اس گندے پانی میں ہی

انڈے دیتے ہیں۔ جراثیم کش دواؤں، جیسے \_\_\_ ڈی۔ ڈی۔ ٹی، بی۔ ایچ۔ سی پاؤڈر یا نیم یا تمباکو کا محلول یا مٹی کے تیل کو سیلن داردیواروں، جوہروں، تالابوں اور نالیوں میں چھڑکیں۔ پانی کو اُبال کر پیئیں اور پتوں والی سبزیاں نہ کھائیں۔

## گھریلو علاج



\* 1 چمچ زیرہ پیس لیں۔ اس میں 10 گرام گولملائیں۔ اس کی 3 خوراکیں کریں۔ بخار چڑھنے سے پہلے صبح، دوپہر اور شام کو اس دوا کا استعمال کریں۔

\* پسا ہوا دھنیا 1/2 چمچ، سونٹھ 1/2 چمچ، اجوائن 1/2 چمچ اور چٹکی بھر سوندھا نمک۔ چاروں کو ہموزن لے کر پُورن بنالیں۔ پانی کے ساتھ اس پُورن کو دن میں تین بار استعمال کریں۔

\* ملیریا بخار ہونے پر 15 عدد پتے ثلسی، 10 عدد سیاہ مرچ اور 2 چمچ چینی۔ تینوں کو 1 کپ پانی میں اُبال کر کاڑھا بنالیں۔ اس کاڑھے کی 3 خوراکیں کریں اور صبح، دوپہر و شام کو پیئیں۔

\* 1/2 پیاز کا کلٹڑا لے کر اس کا رس نکال لیں۔ اس میں 1 چٹکی سیاہ مرچ کا پُورن ملا لیں۔ صبح اور شام اس رس کا استعمال کریں۔

\* 10 گرام ہرڈ کے پُورن کو 100 گرام پانی میں اُبال کر کاڑھا تیار کر لیں۔ یہ کاڑھا دن میں تین بار پیئیں۔

\* ملیریا کے مریض کو چکوترے کا رس گرم کر کے پلائیں۔

\* لیموں اور گنے کا رس ملیریا کے مریض کو بہت مفید ہے۔

\* چرائے کا 10 گرام رس، سنگترے کے 10 گرام رس میں ملا کر مریض کو دن میں تین بار دیں۔

\* ملیریا کے مریض کو امرود اور سیب کا رس دینا چاہئے۔ یہ بخار کو چڑھنے نہیں دیتا۔

\* تھوڑے سے نیم کے پتے اور 8، 10 عدد سیاہ مرچ لے کر 1 کپ پانی میں اُبالیں۔ پانی جب 1/2 کپ باقی رہ جائے، تو مریض کو دوبارہ پلائیں۔

\* جامن کی درخت کی چھال خشک کر کے پیس لیں۔ اس میں تھوڑا سا گولملائیں۔ دونوں کی مقدار 10، 12 گرام ہونی چاہئے۔ اس کو کھانے سے ملیریا بخار دور ہو جاتا ہے۔

\* ثلسی کے 10 عدد پتے، 10 گرام کرنج کی گری، 10 عدد سیاہ مرچ اور 10 گرام زیرہ۔ سب کو پیس کر چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ دن میں تین بار 2، 2 گولیوں کا استعمال کریں۔

\* 1/2 لیموں پر سیاہ مرچ اور سیاہ نمک کا پُورن چھڑک کر آہستہ آہستہ پُوسیں۔

\* نیم کے 5 عدد پتے، ثلسی کے 5 عدد پتے اور 1 چمچ لیموں کا رس۔ تینوں کی چٹنی بنا کر صبح و شام استعمال کریں۔

\* 1 گرام پھٹکری بھٹی بتاشے میں ڈال کر اسے کھائیں۔ بخار چڑھنے سے 2 گھنٹے پہلے یہ دوا اپنی چاہئے۔

## آیور ویدک علاج



\* جوا کھار 3 گرام اور پیپل کا پُورن 3 گرام۔ دونوں کو 6 گرام گولم میں ملا کر بیر کے برابر کی گولیاں تیار کر لیں۔



ایک گولی صبح اور ایک گولی شام کو گرم پانی کے ساتھ مریض کو دیں۔

- \* سیاہ مرچ 3 گرام، کرنج کی گری 3 گرام اور سنہالو کے سبز پتے 3 گرام۔ ان سب کو پیس کر چھوٹی چھوٹی گولیاں بنالیں۔ بخار چڑھنے پر 1 گولی تازے پانی کے ساتھ ہر 4 گھنٹے کے بعد لیں۔
- \* نیم کی چھال 10 گرام، خشک دھنیا 10 گرام، سونٹھ کا پورن 10 گرام اور 5 عدد تلخی کے پتے۔ ان سب کا کاڑھا بنا کر دن میں چار بار استعمال کریں۔
- \* چھلی ہوئی ملٹھی 10 گرام، خراسانی اجوائن 5 گرام اور تھوڑا سا سوندھانمک۔ ان سب کا کاڑھا بنا کر دن میں تین چار بار مریض کو پلائیں۔
- \* آک کے تھوڑے سے پتوں پر نمک لگا کر انہیں جلا کر راکھ بنالیں۔ اس راکھ میں سے 2 چٹکی پورن شہد کے ساتھ لیں۔
- \* 5 گرام انجیر سرکہ میں ڈبو کر ایک ہفتہ استعمال کریں۔
- \* کرنج کی گری 25 گرام، سیاہ مرچ 25 گرام، انیس 12 گرام، دھتورے کے بیج 6 گرام، نوشادر دیسی 12 گرام۔ پھٹکری کا پھولا 12 گرام۔ ان کو مہین پیس کر چھان لیں۔ اس دوا کو 24 گرام تک ہر 3 گھنٹوں کے بعد مریض کو پانی کے ساتھ دیں۔

### تیار شدہ یونانی دوائیں



- \* حب شفا..... 1 گولی، دن میں دو بار پانی سے لیں۔
- \* حب بخار..... 1 گولی، دن میں دو بار پانی سے لیں۔
- \* حبجبین بزوری معتدل..... 25 ملی لیٹر، عرق گاؤ زبان میں ملا کر لیں۔
- \* شربت بادیاں..... 25 ملی لیٹر، پانی میں ملا کر صبح و شام لیں۔
- \* شربت بزوری بارد..... 25 ملی لیٹر، پانی کے ساتھ لیں۔
- \* شربت بنفشہ..... 25 ملی لیٹر، پانی کے ساتھ لیں۔
- \* شربت کثوت..... 25 ملی لیٹر، پانی کے ساتھ لیں۔
- \* عرق گاؤ زبان..... 6 ملی لیٹر، چینی یا مصری ملا کر لیں۔
- \* قرص طباشیر لولوی..... 3 گرام پانی کے ساتھ لیں۔

### ہومیو پیتھک علاج



- \* سردی لگنے سے پہلے پیاس لگنا، بخار 105 ڈگری فارن ہائیٹ ہو جائے۔ سارے جسم میں کپکپی اور جلن، رات کے وقت پسینہ آنا، بخار اترنے پر سستی، زبان سفید، جسم زرد، ان علامات میں ”سلفر 30 یا 200“ دیں۔
- \* پُرانے ملیریا بخار میں ”نیڑم میور 30، 200“ دیں۔

- \* بخار آنے سے پہلے دل متلانا، پیٹھ، ہاتھ اور پاؤں میں زیادہ درد، سردی لگ کر زیادہ بخار، مسلسل پیاس لگے اور پانی پینے کے بعد قے۔ ان علامات میں ”یوپیٹوریم پرک۔ مدرنچر 3“ طاقت تک دیں۔
- \* پرانے ملیریا بخار میں ”کاربوئج 6 یا 30“ بھی بڑی کارگر دوا ہے۔
- \* شام کو چڑھنے والا بخار، بہت زیادہ سردی لگنا، پیٹ پھولنا، قبض کی شکایت، جگر میں درد اور سوزش معلوم ہو، تو ”لائکو پوڈیم 30“ دیں۔
- \* سردی لگنے سے پہلے پیاس لگنا، بخار کے وقت پیاس نہ لگنا، اس کے بعد شدید پیاس، سر اور جسم میں زیادہ درد۔ ان علامات میں ”چائینا 3x“ دیں۔
- \* سردی لگنے سے پہلے متلی، پیٹ میں خرابی، زبان میلی اور زرد۔ ان علامات میں ”لیپکاک“ دیں۔
- \* بخار میں سردی، حرارت اور پسینہ آتا ہو۔ ان تینوں علامات کو دیکھ کر ”چینم سلف 3x“ دیں۔
- \* معمولی ملیریا کی شکایت ہو تو ”سڈرن۔ مدرنچر 3“ دیں۔

### بائیو کیمک علاج



- \* ملیریا بخار کی خاص دوا ”نیٹرم سلف 6x“ دیں۔
- \* بخار چڑھتا ہو، بد ہضمی، سرد درد، بار بار سردی لگے، کپکپی۔ ان علامات میں ”فیرم فاس 6x“ یا ”کالی میور 6x“ دیں۔
- \* ملیریا بخار کی اگر تمام علامات دکھائی دیں، تو ”کیلکریا سلف 200“ کی ایک گولی صبح اور ”نیٹرم میور 200“ کی ایک گولی شام کو دیں۔
- \* ہاتھوں اور پاؤں کا کپکپانا، بے چینی، 103 ڈگری فارن ہائیٹ تک بخار، سرد درد، پیاس بار بار لگے۔ ان علامات میں ”فیرم فاس 6x“ اور ”میگنیشیا فاس 6x“ دیں۔
- \* ایک دن چھوڑ کر دوسرے دن بخار آئے، تیز بخار، سرد درد، بے چینی، کم درد اور پیاس کی شدت۔ ان تمام علامات میں ”فیرم فاس 6x“ اور ”نیٹرم میور 6x“ دیں۔

### 7- نمونہ

(Pneumonia)

### بیماری کیوں؟



اگر کسی مرد یا عورت کے پھیپھڑوں میں سوزش ہو جائے، تو اسے نمونہ کہتے ہیں۔ اس میں شروع میں سردی لگتی ہے، پھر آہستہ آہستہ پھیپھڑوں میں سوجن آ جاتی ہے۔ سانس لینے میں بہت تکلیف ہوتی ہے، اور کچھ دنوں کے بعد بلغم بنی



شروع ہو جاتی ہے۔ اگر دونوں پھیپھڑوں میں سوجن آ جاتی ہے، تو اسے ”ڈبل نمونیہ“ کہتے ہیں۔ اگر بیماری شدید ہو جاتی ہے، تو پھیپھڑے صاف نہیں ہوتے اور ان میں بلغم زیادہ ہو جاتی ہے۔ مریض کی حالت خراب ہوتی چلی جاتی ہے۔ اس کے ہاتھ پاؤں ٹھنڈے پڑ جاتے ہیں اور اس کی موت واقع ہو جاتی ہے۔

## بیماری کی شناخت



چھاتی میں بلغم جمع ہو جانے کی وجہ سے سانس کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔ سانس لیتے وقت چھاتی میں بلغم کی آواز آتی ہے۔ پسلیوں کے نچلے حصے میں گڑھا پڑنے لگتا ہے۔ آنکھیں چڑھ جاتی ہیں اور چہرہ پھیکا پڑنے لگتا ہے۔ مریض کو بڑی بے چینی ہوتی ہے۔ اس کے ہونٹ نیلے پڑ جاتے ہیں۔ پسلیوں میں درد ہوتا ہے۔ زبان خشک ہو کر سیاہی پڑ جاتی ہے۔

## گھریلو علاج



\* مریض کو روزانہ صبح، دوپہر اور شام کو 2 رتی ہینگ، 3، 4 منقوں میں بھر کر کھلائیں۔ تقریباً ایک ہفتہ میں نمونیہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔

\* مریض کی چھاتی پر سرسوں کے تیل میں کافور اور تارپین کا تیل ملا کر ملیں۔

\* ٹلسی کے 20 عدد سبز پتے، 5 عدد سیاہ مرچ، 3 عدد لونگ، 2 چٹکی ہلدی اور ایک گانٹھ ادراک۔ ان سب کو لے کر ایک کپ پانی میں اُبالنے کیلئے رکھ دیں۔ پانی جب ایک کپ باقی رہ جائے، تو اس کاڑھے کو دوبار میں پیئیں۔ تقریباً 10 دن تک اس کاڑھے کا استعمال کرنے سے نمونیہ کی بیماری جاتی رہتی ہے۔

\* مریض کے جسم میں انہضام عمل متاثر ہوتا ہے، اس لئے چھاتی اور پسلیوں پر خالص شہد کی مالش کریں۔ تھوڑا سا شہد نیم گرم پانی میں ڈال کر مریض کو پلائیں۔

\* لہسن کو کچل کر اس کا 1 چمچ رس پانی میں ڈال کر مریض کو دن میں دوبار پلائیں۔

\* ادراک اور ٹلسی کا رس 1 چمچ شہد کے ساتھ دیں۔

## آیورویدک علاج



\* ایک چٹکی بھولا سہاگہ، 1 چٹکی بھولی پھنکری، 1 چمچ ادراک کا رس، 1/2 چمچ پان کے پتوں کا رس۔ ان سب کو ملا کر شہد کے ساتھ صبح و شام استعمال کریں۔

\* تیز پات، بڑی الاچھی، ناگر موٹھا، کافور، شیتل چینی، اگر، لونگ۔ ان سب کو ملا کر اور کاڑھا بنا کر صبح و شام پیئیں۔

\* ٹلسی کے پتوں کا رس، سوٹھ، سیاہ مرچ اور پیپل کا پورن۔ سب ہموزن لے کر استعمال کریں۔

\* آنولہ، زیرہ، پیپل، کوچ کے بیج اور ہرڈ۔ ان سب کو 10، 10 گرام لے کر کوٹ پیس کر چھان لیں۔ پھر اس پورن میں سے تھوڑا سا پورن شہد کے ساتھ صبح و شام استعمال کریں۔

## ہومیو پیتھک علاج



- \* چھاتی میں درد اور چھین، کھانسی آنے کے وقت چھاتی میں درد، مریض چھاتی کو دبا کر بیٹھ جائے اور دائیں طرف کے پھیپھڑے میں درد، خون ملا لیسدا رکھ، تے، سردی، بے چینی، بخار کے باعث گھبراہٹ، لیٹے سے کچھ آرام۔ ان تمام علامات میں ”برائیونیا“ دیں۔
- \* پانی میں دیر تک بھگنے یا سردی لگنے کی وجہ سے نمونیہ کی شکایت، خشک کھانسی، رات کو کھانسی کا بڑھنا، سانس لینے میں تکلیف۔ ان سب علامات میں ”رٹاکس“ دیں۔
- \* سردی، بلغم لگنے سے چھاتی میں گھڑ گھڑاہٹ، لیسدا بلغم، زیادہ مقدار میں بلغم نکلتا، گلے میں جلن، لیٹتے ہی کھانسی کا بڑھنا، پیاس زیادہ لگنا، بے چینی۔ ان تمام علامات میں ”ایمونمور“ دیں۔
- \* شدید کھانسی کا دورہ، سانس لینے میں تکلیف، لیسدا اور خون ملا کھ، بے چینی، بخار، سر اور جسم میں درد، کسی بھی کروٹ لیٹنے پر سکون نہیں۔ ان سب علامات میں ”فاسفورس“ دیں۔
- \* کھانسی کے باعث کھوں کھوں کی آواز، سانس نالی کا بھرا ہونا، پختہ بلغم کا آسانی سے باہر نہ نکلتا، دمہ کی طرح بلغم نکلتا، چھاتی اور جسم میں درد۔ ان علامات میں ”کیلیر اکریم“ نامی دوا دیں۔
- \* چھاتی میں بلغم کا بھرا ہونا، گلے میں گھڑ گھڑاہٹ، سانس کی شدید تکلیف، نمونیہ کی دوسری حالت میں مریض کی حالت مسلسل بگڑتی چلی جائے، زیادہ مقدار میں بلغم نکلنے پر کھانسی کا کم نہ ہونا، دایاں پھیپھڑا ٹھنڈا، زرد رنگ کا بلغم نکلنے پر بھی کھانسی کم نہ ہونا، صبح چار بجے تک بخار کا بڑھنا۔ ان تمام علامات میں ”لائیکوپوڈیم“ دیں۔
- \* چھاتی میں کافی بلغم کا جمع ہونا، بلغم کا باہر نہ نکلتا، چھاتی میں زیادہ درد اور گھبراہٹ، سانس لینے میں تکلیف، پھیپھڑوں میں سوجن، دائیں طرف کا نمونیہ، پرانا برونکائٹس، بے چینی، پیاس زیادہ۔ ان تمام علامات میں ”سیورگا“ دیں۔
- \* گلے میں گھڑ گھڑاہٹ، چھاتی میں بلغم کا بہت زیادہ جمع ہونا، بلغم کے نکلنے میں مشکل، لمبے اور گہرے سانس چھوڑنا، سونے میں تکلیف، پھیپھڑوں کا فالج۔ ان تمام علامات میں ”اوپٹیم“ دیں۔
- \* نمونیہ کی ابتدائی حالت میں تیز بخار، پھیپھڑوں میں خون کا جمع ہونا، سانس لینے میں تکلیف۔ ان تمام علامات میں مریض کو ”ویریٹرم ویریڈ“ صبح و شام دیں۔

## بائیو کیمک علاج



- \* کھانسی آتے وقت گھر گھر کی آواز، زرد جھاگ کے ساتھ بلغم، بلغم نکلنے میں تکلیف، کھانسی کے ساتھ سر میں شدید درد، آنکھوں سے آنسو نکل آنا، تھوڑی تھوڑی دیر بعد کھانسی۔ ان تمام علامات میں ”نیٹرم میور 6x“ دیں۔
- \* اگر نمونیہ کافی شدید حالت میں ہو، تو ”کیلکیر یا فاس 3x یا 12x“ ”فیرم فاس 12x“ ”کیلکیر میور 3x“ ”کیلکیر فاس 3x“ ”نیٹرم سلف 3x“ اور ”فیرم فاس 3x“ ملا کر دیں۔



- \* بیماری کی پہلی حالت میں ”فیرم فاس 3x یا 12x“ دیں۔
- \* پھیپھڑوں سے رطوبت نکلے، بخار کی شدت، زبان سفید، لپ چڑھا ہوا اور خشک رہنا، لیسڈا رسفید بلغم، سانس نلی میں بھی بلغم ہونے کے باعث سانس لینے میں تکلیف، بلغم نکلنے میں شدید تکلیف۔ ان تمام علامات میں ”کیلی میور 6x یا 12x“ دیں۔
- \* نمونیہ کی تیسری حالت میں ”کیلکیر یا سلف 30x“ دیں۔

### غذا اور پرہیز

- \* چکنائی والی چیزیں، جیسے..... گھی، تیل وغیرہ، ورزش، جسمانی یا دماغی محنت، مباشرت، ٹھنڈے پانی کو پینا، باہر کی ہوا، دن میں سونا، دودھ اور دودھ سے تیار نکتیل چیزوں کا استعمال چھوڑ دیں۔
- \* زود ہضم چیزیں کھائیں اور مکمل آرام کریں۔
- \* پرول، تروئی، کریلہ، سیب، انار، پالک، کلتھی کا رس، جو یا گیہوں کی سادہ روٹی وغیرہ کا استعمال کریں۔
- \* دوپہر کے وقت گائے کے دودھ میں ادراک ڈال کر لیں۔
- \* پانی اُبال کر رکھ لیں۔ اسی پانی کو ٹھنڈا کر کے گھونٹ گھونٹ پیئیں۔
- \* دودھ میں چینی یا شکر کی جگہ شہد کا استعمال کریں۔
- \* کھٹائی، پیٹھی یا میدے کی مٹھائی، تر بوڑ، گوشت، مچھلی اور پان کا استعمال نہ کریں۔



## سانس متعلقہ بیماریاں

(Common Cold)

1- زکام یا نزلہ

(Cough)

2- کھانسی

(Bronchial Asthama)

3- دمہ

(Tuberculosis)

4- تپ دق

(Palpitation of Heart)

5- اختلاج قلب

(Cardiac Disease)

6- دل کی بیماری



# 1- سانس متعلقہ بیماریاں

سانس کا نظام جسم کے ایسے اعضا کا خوبصورت گھر ہے، جس میں انسان کو زندہ رکھنے والا سانس باہر نکلتا ہے اور اندر آتا ہے۔ اس گھر میں ناک، گلا، سانس نلی اور پیپھرے سانس کی مدد کرتے ہیں۔ لیکن کبھی کبھی سانس سے گھر کا ماحول آلودہ ہو جاتا ہے، جس کے نتیجے میں نزلہ زکام، کھانسی، تپ دق، پسلیوں میں درد وغیرہ بیماریاں اس گھر میں داخل ہو جاتی ہیں۔ اس لئے ان کو ارادے یا بلا ارادے باہر نکالنا ضروری ہو جاتا ہے۔

## 1- زکام یا نزلہ

(Common Cold)

بیماری کیوں؟



یہ بیماری ویسے تو موسم کے تبدیل ہونے سے ہوتی ہے، لیکن تقریباً تمام موسموں میں ہو جاتی ہے۔ یہ دو موسموں کے درمیانی دنوں میں زیادہ ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ آلودہ ہوائی فضا، دھول اور دھوئیں والی جگہ وغیرہ میں بھی زکام ہو جاتا ہے۔ قبض کی حالت میں، ننگے پاؤں چلنے، گرم جگہ سے اٹھ کر ٹھنڈی جگہ پر جانے، گرم جگہ پر کام کرتے کرتے ٹھنڈا پانی پی لینے، بارش میں بھیگنے، ورزش کرنے کے بعد غسل کر لینے وغیرہ وجوہات سے بھی زکام ہو جاتا ہے۔

بیماری کی شناخت



زکام ہونے پر ناک سے پانی بہنے لگتا ہے۔ چھینکیں آنے لگتی ہیں اور جسم نیز سر بھاری ہو جاتا ہے۔ آنکھیں سرخ ہو جاتی ہیں اور گلے میں خراشیں پڑ جاتی ہیں۔ ایک دو دن تک لگا تار ناک سے نکلنے والا بلغم گلے کے نیچے اتر کر کف بن جاتا ہے، اس لئے کھانسی کی بھی شکایت ہو جاتی ہے۔ کبھی کبھی ناک بند ہو جاتی ہے اور سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہے۔

## گھریلو علاج



- \* اورک، سیاہ مرچ، ٹکسی اور لونگ کا کاڑھا بنا کر پینے سے زُکام بہہ کر نکل جاتا ہے۔ ایک کپ پانی میں 5، 6 پتے ٹکسی کے، 5 عدد سیاہ مرچ کے دانے، ایک چھوٹی گانٹھ اورک (کوٹ کر) اور 2 عدد لونگ اُبالنے چاہئیں۔ پانی جب 1/4 کپ باقی رہ جائے، تو اسے آہستہ آہستہ پینا چاہیے۔
- \* ایک گلاس پانی میں ایک لیموں کا رس نچوڑ کر اسے نیم گرم کر کے پیئیں۔
- \* ایک کپ پانی میں ایک چمچ اجوائن ڈال کر اُبالیں۔ اس میں چینی یا گڑ ڈال کر پیئیں۔
- \* مولی کے بیجوں کا ایک چٹکی پورن شہد کے ساتھ صبح و شام استعمال کریں۔
- \* 1/2 چمچ رائی پس کر سونگھیں اور اتنی ہی مقدار میں رائی کو شہد کے ساتھ چاٹیں۔
- \* اگر چھاتی پر زیادہ بلغم جم گئی ہو، تو 100 گرام سرسوں اور 100 گرام ہلدی۔ دونوں کو پیس کر توڑے پر بھون لیں۔ اس میں سے 5، 5 گرام پورن صبح و شام شہد کے ساتھ چاٹ لیں۔
- \* صبح پہلے ٹکسی اور سیاہ مرچ کی چائے 1/2 کپ تیار کر لیں۔ اس کے بعد 2 رتی پھٹکری کی بھسم پھانک کر اُوپر سے چائے پی لیں۔
- \* پس ہوئی سونٹھ 2 چمچ اور 10، 15 گرام گڑ۔ دونوں کا پورن صبح و شام شہد کے ساتھ چاٹیں۔
- \* 4 عدد سیاہ مرچ کے دانے، 5 عدد ٹکسی کے پتے اور 10 گرام گڑ۔ تینوں کو پانی میں اُبال کر پی جائیں۔ پختہ (پکے ہوئے) امرود کو بالو (راکھ) میں بھون کر کھائیں۔
- \* لیموں کے پتوں کو جلا کر اس کی دھونی لینے سے زُکام اور کھانسی میں کافی فائدہ ہوتا ہے۔
- \* 5 عدد منقوں کو 100 گرام پانی میں اُبالیں۔ پانی جب آدھا باقی رہ جائے، تو متھے چباتے ہوئے پانی پی جائیں۔
- \* بار بار سردی اور زُکام ہونے پر 250 گرام دودھ میں 4 عدد بھجور، 4 عدد سیاہ مرچ، 1 عدد بڑی الائچی، اور 2 عدد لونگ کوٹ کر پورن بنالیں۔ پھر دودھ میں اُبال کر کاڑھا بنائیں۔ دودھ جب تھوڑا جل جائے، تو اسے آگ سے اتار کر اس میں ایک چمچ خالص دیسی گھی ڈالیں۔ اس کاڑھے کو آہستہ آہستہ چباتے ہوئے کھائیں۔ 3 دنوں میں سارا زُکام نکل جائے گا۔
- \* 2 چٹکی پس ہوئی سونٹھ کھا کر اُوپر سے گرم چائے یا دودھ پی لیں۔
- \* 8، 7 عدد لونگ لے کر 100 گرام پانی میں اُبالیں۔ پانی جب 25 گرام رہ جائے، تو اسے آگ سے اتار کر پی لیں۔
- \* 3 گرام سونف اور 5، 6 عدد لونگ لے کر ان کو 1/2 لیٹر پانی میں اُبالیں۔ پانی جب 1/4 باقی رہ جائے، تو چینی ملا کر اسے گھونٹ گھونٹ کر کے پی لیں۔
- \* زُکام کے ساتھ اگر بخار بھی آ گیا ہو، تو 100 گرام نیم گرم پانی میں ایک چمچ شہد، ایک چمچ اورک کا رس اور ایک چٹکی کھانے والا سوڈا ڈال کر پی لیں۔



\* رائی کے تیل کو لہسن کے عرق میں ملا کر تھوڑا سا گرم کر لیں۔ پھر اس تیل کو پاؤں کے تلوؤں، چھاتی اور ناک پر ملیں۔ اس سے سردی زکام کم ہو جاتا ہے۔

\* لہسن کی کلیوں کو آگ میں بھون کر پیس لیں۔ اس میں سے 1 چٹکی بھسم لے کر شہد کے ساتھ استعمال کریں۔

\* ٹکسی کی جڑ 5 گرام، سونٹھ یا ادرک 10 گرام، 10 عدد سیاہ مرچ اور 5 عدد لونگ۔ ان سب کو لے کر 250 گرام پانی میں اُبالیں۔ پانی جب 100 گرام باقی رہ جائے، تو اسے آگ سے اُتار کر چھان لیں۔ اس میں تھوڑی سی شکر ڈال کر پی جائیں۔ تین چار دنوں تک صبح اور شام کھانا کھانے کے بعد اسے پینے سے سردی، ناک سے پانی بہنا، سردی، زکام، سائنس نلی کی سوجن، ملیریا وغیرہ کی بیماریاں ختم ہو جاتی ہیں۔ بچوں کو ایک چمچ کی مقدار میں دینا چاہئے۔

\* کافور کو ایک کپڑے میں باندھ کر سونگھنے سے سردی زکام کی وجہ سے بند ناک کھل جاتی ہے۔

\* پیاز کاٹ کر اس کو سونگھنے سے بھی کافی فائدہ ملتا ہے۔

\* ہینگ کو پانی میں گھول کر سونگھنے سے زکام کے مریض کو کافی آرام ملتا ہے۔

\* آنو لے کارس 2 چمچ صبح اور 2 چمچ شام کو شہد کے ساتھ چاہئیں۔

\* سونٹھ، پیپل اور سیاہ مرچ، هموزن لے کر گوث پیس لیں۔ اس میں سے 1 چٹکی پورن شہد کے ساتھ چاٹ لیں۔

\* زکام کے ساتھ بخار بھی ہو، تو 5، 6 عدد سیاہ مرچ، 7 عدد ٹکسی کے پتے، 2 عدد لونگ، 1 چھوٹی گانٹھ ادرک، 1/2 چمچ

زیرہ اور 1 بڑی الائچی۔ ان سب کو 1 کپ پانی میں اُبالیں۔ پانی جب 1/2 کپ رہ جائے، تو اسے چھان کر

تھوڑی سی مصری ملا کر پی جائیں۔

\* پیپل کے کاڑھے میں شہد ملا کر پیئیں۔

\* 6، 7 عدد ٹکسی کے پتے، 1 چمچ قلعندہ، 2 عدد سیاہ مرچ، ایک گانٹھ سونٹھ اور 2 عدد لونگ۔ سب کا کاڑھا بنا کر پی جائیں۔

### آیور ویدک علاج

\* چراستہ، سونٹھ، بانسے کی جڑ، اور کٹیری کی جڑ۔ سب 10 گرام اور چھوٹی پیپل 6 گرام۔ ان سب کو لے کر 1 کپ

پانی میں کاڑھا بنائیں۔ کاڑھا جب 1/2 کپ رہ جائے، تو اسے چھان کر پیئیں۔

\* سُرخ الائچی، سیاہ مرچ، سونٹھ، دھنیا، ٹکسی کے بیج اور زیرہ۔ سب کو برابر کی مقدار میں لے کر پورن بنالیں۔ اس

میں سے 1 چمچ پورن صبح اور 1 چمچ شام کو استعمال کریں۔

\* ٹکسی، ملٹھی، سیاہ مرچ، ادرک، سُرخ الائچی۔ ان سب کو پانی میں پکا کر کاڑھا بنالیں۔ پھر اسے چھان کر شہد کے

ساتھ پی لیں۔

\* شدید زکام میں جائفل، جاوتری اور سونٹھ کو پیس کر رومال میں رکھ کر سونگھیں۔

\* بنفشہ، ملٹھی، سیاہ مرچ، گاجوا، پلگا جوا، ٹکسی کے خشک پتے، اناؤ، منقہ اور مصری۔ ان سب کو برابر کی مقدار میں لے



کرا اور کاڑھا بنا کر صبح و شام پیئیں۔

\* کا کڑا سگی، خوب کلاں، اناؤ، پر سیا دشان، بانسہ، کٹھلی، ملٹھی اور بنفشہ۔ ان سب کو ہموزن لے کر اور کاڑھا بنا کر صبح و شام پیئیں۔

\* سوٹھ، سیاہ مرچ، پیپل، چترک، تالیم پتر، چک زیرہ، الاچھی، دار چینی، تیز پات۔ ان سب کو ہموزن لے کر پورن بنالیں۔ اس میں سے 1، 1 چٹکی پورن دن میں تین بار شہد کے ساتھ استعمال کریں۔

\* پھلا مول، پپلی، سوٹھ اور بیڑہ۔ سب کو 10، 10 گرام کے وزن میں لے کر خوب پیس لیں۔ اس پورن میں سے 2، 2 گرام کی خوراک دن میں تین بار شہد کے ساتھ چاٹنے سے زکام دور ہو جاتا ہے۔

\* سوٹھ کو پیس کر پانی میں ڈالیں اور اس میں تھوڑا سا گڑ ڈال کر پکالیں۔ جب پانی 1/4 رہ جائے، تو اس کو آگ سے اتار کر گرم گرم پی جائیں۔ اس سے زکام رفع ہو جائے گا۔

\* سیاہ مرچ 25 گرام، چھوٹی پیپل 25 گرام اور یو دکھار 25 گرام، انار کا چھلکا 100 گرام، پُرانا گڑ 200 گرام۔ ان سب کو گوٹ پیس کر چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ ایک گولی کومنہ میں رکھ کر چوستے رہیں۔ یہ بہت مفید دوا ہے۔

\* 7 عدد لونگ کو 125 گرام پانی میں اُبالیں۔ جب پانی 25، 30 گرام رہ جائے، تو اسے آگ سے اتار کر کپڑے سے چھان لیں۔ جب یہ گرم ہو، تو اس کی ناک کے دونوں نٹھنوں سے بھاپ لیں اور ٹھنڈا ہونے پر اسے پی جائیں۔ بھاپ لیتے وقت خیال رکھیں کہ یہ میلانہ ہونے پائے۔ اس سے زکام ٹھیک ہو جائے گا۔

### تیار شدہ یونانی دوائیں



\* اطر یفل اسطو خودوس..... 6 گرام، سوتے وقت لیں۔

\* اطر یفل کشینزی..... 12 گرام، رات کو سوتے وقت عرق گاؤ زبان کے ساتھ لیں۔

\* بر شعشا..... 1/2 گرام سے 2 گرام، تک لیں۔

\* تریاق نزلہ..... 5 سے 10 گرام، عرق گاؤ زبان یا پانی کے ساتھ لیں۔

\* حب جدوار..... ایک سے 2 گولی، گائے کے دودھ کے ساتھ لیں۔

\* حب نزلہ..... 2 گولیاں، صبح و شام 45 ملی لیٹر عرق گاؤ زبان یا 25 ملی لیٹر شربت بنفشہ، کے ساتھ لیں۔

\* خمیرہ خشخاش..... 7 گرام، صبح لیں۔

\* شربت بنفشہ..... 25 ملی لیٹر، 60 ملی لیٹر نیم گرم پانی میں ملا کر سوتے وقت لیں۔

\* عرق گاؤ زبان..... 120 ملی لیٹر، صبح لیں۔

\* عرق مکو..... 120 ملی لیٹر، صبح لیں۔

\* لعوق سپستان..... 10 گرام، 120 ملی لیٹر پانی میں ملا کر سوتے وقت لیں۔

\* لعوق معتدل..... 10 گرام، 120 ملی لیٹر پانی میں ملا کر سوتے وقت لیں۔

\* لعوق نزولی ..... 10 گرام، 120 ملی لیٹر پانی میں ملا کر سوتے وقت لیں۔

### ہومیو پیتھک علاج



- \* اگر سرد ہوا لگنے کی وجہ سے زکام ہو گیا ہو، تو ”ایکونائیٹ نیپ 300“ دیں۔
- \* ناک میں زکام کے باعث خشکی، ناک میں پڑی کا جھنا، صبح سویرے چھینکیں آنا۔ ان علامات میں ”سائیلیشیا“ دیں۔
- \* سرد ہوا کے باعث سردی زکام ہو گیا ہو، تو ایسی حالت میں ”ایموئیٹیم کارب“ دیں۔
- \* بار بار چھینکیں آنا، ناک سے پانی گرنا، بے چینی، جسم میں درد وغیرہ علامات میں ”ایلیٹیم سیپا 30“ دیں۔
- \* اگر یہ وہم ہو کہ زکام ہو جائے گا، تو شروع میں ہی ”ایکونائیٹ 6“ کا استعمال کریں۔
- \* زکام ہونے کے باعث سردی لگنا، ناک سے پانی بہنا، ناک کو پونچھتے پونچھتے اس کا چھل جانا، خوب چھینکیں آنا، کسی طرح کی بو برداشت نہ ہو سکے، بلغم گاڑھا اور زرد۔ ان علامات میں ”آرینیکا ایلم“ دیں۔
- \* اگر بارہا نکستی آنت کے باعث ناک بند ہو، ناک ٹھنڈی یا گرم جگہ بند رہتی ہو، رات بھر ناک بند رہنے کی وجہ سے بے چینی، بار بار چھینکیں آنا، پانی کا ٹپکنا، گلے میں خراش، ایسی حالت میں ”لائکو پوڈیم 30“ ”یانکس دامیکا“ دیں۔

### بائیو کیمک علاج



- \* زکام بھی خشک اور کبھی ناک بہنے والا ہو جائے، بلغم مشکل سے نکلے، سونگھنے کی قوت میں کمی۔ ان علامات میں ”کیلکیر یا فاس 6x“ دیں۔
- \* جب نتھنے میں سے ہلکا خون ملا بلغم نکلتا ہو، یا زرد اور گاڑھے رنگ کا ہو، تو ”کیلکیر یا سلف 6x“ دیں۔
- \* زکام کے باعث ناک کے سرے پک گئے ہوں اور خارش ہوتی ہو، تو ”سائیلیشیا 30x“ دیں۔
- \* بار بار چھینکیں آنا، ناک میں خارش، زرد رنگ کا بلغم بہتا ہو وغیرہ علامات میں ”نیٹرم سلف 6x“ دیں۔
- \* شدید زکام میں ”کیلکیر یا فلور 3x“ ”کیلکیر یا سلف 3x“ ”کالی فاس 3x“ ”کالی سلف 3x“ ”میگنیشیا فاس 3x“۔ ان تمام دواؤں کو ملا کر دیں۔
- \* زکام کی وجہ سے ناک کے نتھنوں میں جکڑن، ٹھنڈی چیز بھاری معلوم ہوتی ہو، بد ہضمی، جلن وغیرہ علامات میں ”فیرم فاس 6x“ اور ”کالی میور 6x“ دیں۔
- \* گرم اور سرد موسم کے باعث چمکدار کف کا ٹپکنا، زیادہ تکلیف، ناک بند، بے چینی وغیرہ حالت میں ”کالی فاس 6x“ دیں۔
- \* ناک اور آنکھوں سے لیسیدار پانی گرنا ہو، چھینکیں آتی ہوں، ناک سے نمکین اور چکنی رطوبت نکلے، جس کی وجہ سے خارش ہو۔ ان علامات میں ”فیرم فاس 12x“ ”کالی میور 3x“ ”نیٹرم کیور 3x“ ”نیٹرم فاس 3x“ ”نیٹرم سلف 3x“ اور ”سائیلیشیا 12x“ کو ملا کر دیں۔



## 2- کھانسی

(Cough)

بیماری کیوں؟



کھانسی کو آئوروید میں ”کاس“ کہتے ہیں۔ یہ پانچ قسم کی تسلیم کی جاتی ہے۔ وات (Wind)، پت (Bile) اور کف (Phlegm)۔ ان کے بگڑنے اور جراثیموں سے، نیز تپ دق کی بیماری سے پیدا ہونے کے باعث۔ معالجن کا کہنا ہے کہ یہ بذات خود کوئی بیماری نہیں ہے، بلکہ دوسری بیماریوں کی علامات کا نتیجہ ہے۔ سردی، نمونیہ، تپ دق، دمہ اور جگر کی خرابی کے باعث کھانسی پیدا ہوتی ہے۔ یہ سانس نلی میں جلن، زیادہ کف کے بننے، دھواں، دھول کی وجہ سے اور اعصابی خرابی سے پیدا ہوتی ہے۔ یہ گلے اور پیچھڑوں کی خرابیوں سے بھی پیدا ہوتی ہے۔ سردی لگ جانے کی وجہ سے زکام پیدا ہو جاتا ہے اور زکام ٹھیک ہو جانے کے بعد کھانسی ہو جاتی ہے۔

بیماری کی شناخت



خشک کھانسی میں کف نہیں نکلتا ہے۔ مریض کی چھاتی جکڑی جاتی ہے، لیکن تر کھانسی میں کف آتا ہے۔ جو کھانسی اچانک دورے کی صورت میں پیدا ہوتی ہے، وہ کالی کھانسی ہے۔ اس میں بے چینی ہو جاتی ہے اور کھانتے کھانتے چھاتی میں درد ہونے لگتا ہے۔

گھریلو علاج



- \* 3، 4 عدد منقے لے کر ان کے بیج نکال لیں اور توڑے پر بھون لیں۔ پھر اس میں سیاہ مرچ کا پورن ملا کر کھائیں۔
- \* 4، 5 عدد سیاہ مرچ، ایک چمچ ادک کا گودا، ٹلسی کے 4، 5 پتے، 2 عدد لونگ۔ سب کو ایک کپ پانی میں اُبال کر کاڑھ تیار کریں اور اس میں تھوڑی سی کھاٹیا مصری ڈال کر صبح و شام پیئیں۔
- \* 1 چمچ ادک کے رس میں تھوڑا سا شہد ملا کر چائیں۔ یہ کھانسی کی مشہور اور قدیم دوا ہے۔
- \* خشک کھانسی کو دور کرنے کے لئے سبز پان کے پتے پر 2 چمکی اجوائن رکھ کر پان کو چبائیں۔ اسے آہستہ آہستہ گلے کے نیچے اتارتے رہیں۔
- \* سیاہ مرچ کا پورن ایک چمکی، پسلی مصری 1/2 چمچ۔ ان دونوں کو ملا کر 1/2 چمچ دیسی گھی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* بلغمی کھانسی کے لئے 1/2 چمچ الائچی کا پورن اور 1/2 چمچ سوٹھ کا پورن لے کر شہد میں ملا کر استعمال کریں۔ یہ ہر طرح کی کھانسی کو دور کرنے والی دوا ہے۔
- \* پان کا 1/2 چمچ رس لیں۔ اس میں ایک چمچ شہد ملا کر آہستہ آہستہ چائیں۔

- \* پسّی ہوئی ایک چنگی سیاہ مرچ گڑ کے ساتھ کھائیں۔
- \* پسّی ہوئی سیاہ مرچ کو دیسی گھی کے ساتھ لینے سے خشک کھانسی جاتی رہتی ہے۔
- \* 2 عدد لونگ اور 2 چنگی انار کے خشک چھلکوں کا پسا پُورن۔ دونوں کو ملا کر شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* ایک چنگی پھٹکری کا پُورن پھانک کر اوپر سے گرم پانی پی لیں۔
- \* تلّسی کے پتے اور سیاہ مرچ ملی چائے پینے سے کھانسی اور زُکام دونوں دور ہو جاتے ہیں۔
- \* 4 عدد سیاہ مرچ کا پُورن، 2 چنگی سونٹھ اور 2 عدد لونگ کا پُورن شہد میں ملا کر استعمال کریں۔
- \* سیاہ نمک کا چھوٹا سا ٹکڑا منہ میں رکھ کر پُوسیں۔
- \* 1/2 کپ گرم پانی میں 1/2 چمچ پسّی ہوئی ہلدی اور ایک چنگی سونڈھا نمک ڈال کر دن میں 3، 4 بار پیئیں۔
- \* بار بار کھانسی اُٹھنے پر چھوٹی الائچی یا لونگ پُوسنے سے کافی آرام ملتا ہے۔
- \* گوار پاٹھے کا رس 1/2 چمچ، چنگی بھر پسّی ہوئی سیاہ مرچ اور 1/4 چمچ پسّی ہوئی سونٹھ۔ تینوں کو شہد میں ملا کر چائیں۔
- \* 100 گرام پانی میں تھوڑے سے مولسری کے پھول بھگو دیں۔ صبح کے وقت اُبال کر اسے پی جائیں۔ یہ خشک کھانسی کے لئے تیر بہدف دوا ہے۔
- \* اجوائن کے رس میں 1 چنگی سیاہ نمک ملا کر استعمال کریں۔ اوپر سے گرم پانی پیں۔
- \* ایک چمچ شہد میں آنو لے کا پُورن ملا کر چائیں۔
- \* سرسوں کے تیل میں 2 عدد دھلیاں لہسن کی ڈال کر اسے پکالیں۔ اس تیل کو چھاتی پر لیں۔ اس سے چھاتی میں جما بلغم باہر آ جائے گا۔
- \* 1 چمچ میتھی کے دانوں کو ایک کپ پانی میں اُبالیں۔ پانی جب آدھا باقی رہ جائے، تو اسے چھان کر پیئیں۔
- \* مکئی کے بھٹے کو جلا کر اس کی راکھ پیں لیں۔ اس میں تھوڑا سا سونڈھا نمک ملا لیں۔ اس میں سے 1/2 چمچ پُورن گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* ایک کٹی لہسن اور 3، 4 عدد مشقے لے کر ان کے بیج نکال لیں۔ پھر دونوں کی چٹنی بنا کر صبح اور شام کھائیں۔
- \* الائچی، سیاہ مرچ، بُول کا گوند اور مصری۔ چاروں کو ہموزن لے کر پُورن تیار کر لیں۔ اس پُورن میں سے 1/2 چمچ پُورن صبح اور شام گرم پانی کے ساتھ لیں۔
- \* تلّسی کے پتوں کا 1/2 چمچ پُورن شہد کے ساتھ چائیں۔
- \* 1 عدد الائچی کے دانے لیں۔ اس میں 1/2 چمچ سونٹھ کا پُورن ملا لیں۔ دونوں کو شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* سونٹھ، سیاہ مرچ اور پیپل۔ تینوں کو برابر وزن میں لے کر پیس کر پُورن بنا لیں۔ اس پُورن میں سے 1/2 چمچ پُورن دن میں تین چار بار گرم دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* کیلے کے پتوں کو جلا کر اس کی راکھ پیس کر شیشی میں رکھ لیں۔ اس میں سے 2 چنگی صبح و شام شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* خشک کھانسی کے لئے ایک چمچ تل اور تھوڑا سا گڑ پانی میں ڈال کر اُبال لیں۔ اچھی طرح اُبل جانے کے بعد اس

- کاڑھے کو صبح اور شام پیئیں۔
- \* سیاہ مرچ اور ملٹھی لے کر پیئیں لیں۔ اسے گڑ میں ملا کر چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ 2 گولیاں صبح اور 2 گولیاں شام کو پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* چھوٹی الائچی کے دانے توے پر بھون کر اور پیئیں کر پورن بنالیں۔ اس پورن میں دیسی گھی یا شہد ملا کر صبح و شام استعمال کریں۔
- \* چھاتی پر اگر بلغم جم گیا ہو، تو 1/2 چمچ تلخی کے پتوں کا رس گرم پانی کے ساتھ صبح کے وقت استعمال کریں۔
- \* 5، 4 دانے سیاہ مرچ، 1/2 چمچ سونٹھ اور 4 عدد لونگ کا پورن۔ تینوں کو شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* بیل کے پتوں کا ایک چمچ رس لے کر شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* پان کے ساتھ 2 رتی جانفل گھسا کر شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* پرانی کھانسی میں ملٹھی کو منہ میں رکھ کر پھوسیں۔
- \* بول کی چھال کا کاڑھا پینے سے بھی کھانسی جاتی رہتی ہے۔
- \* ملٹھی 5 گرام، سیاہ مرچ 5 گرام، سونٹھ 5 گرام، ایک چھوٹی گانٹھ اور ک۔ ان سب کو ایک کپ پانی میں اُبال لیں، پھر ان کا کاڑھا بنا کر صبح و شام استعمال کریں۔
- \* ایک چمچ پسلی ہوئی ہلدی بکری کے دودھ کے ساتھ لیں۔
- \* 2 عدد انجیر کو پودینے کے ساتھ کھائیں۔ چھاتی پر جما ہوا بلغم آہستہ آہستہ نکل جائے گا۔
- \* گلو کو شہد کے ساتھ چاٹنے سے کف خرابی ختم ہو جاتی ہے۔
- \* سہاگے کو توے پر بھون لیں۔ پھر اسے پیئیں کر پورن بنالیں۔ اس میں سے 1 چمچ پورن لے کر شہد کے ساتھ چائیں۔
- \* 5 عدد بادام کی گریاں، سیاہ مرچ کے دانے 20 عدد، لونگ 4 عدد اور سونٹھ پسلی ہوئی 1/2 چمچ۔ ان سب کو لے کر کاڑھا بنا کر استعمال کریں۔
- \* 50 گرام سرس کے بیج پیئیں کر پانی میں اُبال کر کاڑھے کی صورت میں استعمال کریں۔
- \* کتھا، ببول، گوند اور ملٹھی۔ ان چاروں کو کوٹ پیئیں کر پورن بنالیں۔ اس میں سے 1/2 چمچ پورن شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* آم کی گٹھلی کی گری خشک کر کے پیئیں لیں۔ اس میں سے ایک چمچ پورن شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* تلخی کے بیجوں کا 2 چمچ پورن صبح اور شام شہد کے ساتھ چائیں۔

### آیور ویدک علاج

- \* بانسہ، منقہ، سونٹھ، سرخ الائچی اور سیاہ مرچ۔ ان سب کو ہموزن لے کر پیئیں لیں۔ اس میں سے 2 چمچ پورن شہد کے ساتھ استعمال کریں۔





- \* بانسہ، تلسی کے پتے اور منقہ۔ تینوں کو برابر کی مقدار میں لے کر اور کاڑھا بنا کر صبح و شام پیئیں۔
- \* پپلی، پپلا مول، سونٹھ، بہیڑہ، سرخ الاچھی اور سیاہ مرچ۔ ان سب کو 10، 10 گرام کے وزن میں لے کر اور پیس کر مہین کر لیں۔ اس میں سے 1/4 چمچ صبح اور شام کے وقت شہد کے ساتھ چائیں۔
- \* بیلگری کا پورن ایک چمچ، ونش لوچین 1/4 چمچ اور مصری 10 گرام۔ تینوں کو لے کر گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* سیاہ مرچ 10 گرام، انار کا چھلکا 10 گرام، چھوٹی پیپل 20 گرام۔ ان سب کو پیس لیں۔ پھر اس میں 100 گرام گولملا کر چنے کے برابر کی گولیاں بنالیں۔ صبح و شام 2، 2 گولیاں لے کر چوسیں۔
- \* تیز پات 60 گرام۔ بغیر بچ منقہ 60 گرام، کاغذی بادام 30 گرام، پیپل کا پورن 5 گرام، چھوٹی الاچھی 5 گرام۔ ان سب کو پیس کر پورن بنالیں۔ اس میں تھوڑا سا گولملا لیں۔ اس چٹنی میں سے 2 چمکی لے کر دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* اگر چھاتی پر بلغم جم گیا ہو، تو 50 گرام گچلا ہوا دھنیا، 10 گرام سیاہ مرچ، 5 گرام لونگ اور 100 گرام سونٹھ لے کر انہیں پیس کر پورن بنالیں۔ اس میں سے 1/2 چمچ پورن صبح شہد کے ساتھ چائیں۔
- \* کٹیری 10 گرام، بانسہ 10 گرام، پیپل 2 گرام۔ تینوں کا کاڑھا بنا کر شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* تیز پات، بڑی الاچھی، پیپل، دار چینی، سونٹھ، سیاہ مرچ، لونگ۔ سب چیزیں 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر گوٹ پیس کر پورن تیار کر لیں۔ اس میں سے 3، 3 گرام پورن صبح اور شام کے وقت شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* سیاہ مرچ 10 گرام، جائفل 20 گرام، الاچھی 6 گرام، نوشادر 1 1/2 گرام۔ ان سب کو گوٹ پیس کر باریک کر لیں۔ پھر اسے شیشی میں بھر کر مریض کو سوغھائیں۔ اس سے ناک کھلتی ہے اور زکام کے باعث سر میں رہنے والا درد ختم ہو جاتا ہے۔
- \* پر پی 2 رتی کی مقدار میں لے کر انار کے رس کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* جیونتی کا ایک چمکی پورن شہد کے ساتھ صبح و شام استعمال کریں۔
- \* سیاہ مرچ 10 گرام، انار کا چھلکا 20 گرام، جوا کھار 5 گرام، گڑ 100 گرام۔ ان سب کو پیس کر کھل کر کے چنے کے برابر کی گولیاں بنالیں۔ اس میں سے 1 یا 2 گولیاں صبح اور شام پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* پیپل، پشکر مول، ہرڈ کی چھال، سونٹھ، کچور، ناگر موتھا۔ سب کو ہموزن لے کر باریک پیس لیں۔ پھر گڑ میں ملا کر چھوٹے بیر کے برابر گولیاں بنالیں۔ اس میں سے 1 گولی صبح اور 1 گولی شام کو گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* ہرڈ کی چھال، سونٹھ، سیاہ مرچ، پیپل، چاک، چترک، سفید زیرہ، تنتریک۔ سب کو پیس کر گڑ میں ملا کر چھوٹی چھوٹی گولیاں بنالیں۔ 2، 2 گولیاں صبح اور شام کے وقت گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* لونگ، پیپل، جائفل سیاہ مرچ، سونٹھ، دھنیا۔ سب کو 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر پورن بنالیں، اور اس میں تھوڑی سی مصری ملا کر شیشی میں بھر لیں۔ اس میں سے 2 چمکی پورن صبح، دوپہر اور شام کو شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* شگرف، سیاہ مرچ، ناگر موتھا، شدھ سنگی مہرہ، لونگ۔ سب کو باریک پیس کر پورن بنالیں۔ پھر اسے ادراک کے

- رس میں ملا کر چھوٹی چھوٹی گولیاں بنالیں۔ صبح اور شام 1، 1 گولی شہد یا گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* بھنگ 4 گرام، پیپل 8 گرام، ہرڑ کا چھلکا 12 گرام۔ بھیڑے کا چھلکا 16 گرام، بانسہ 20 گرام، بھارنگی 24 گرام۔ ان سب کو پیس کر باریک پورن بنالیں۔ اس کے بعد 100 گرام بول کی چھال کا کاڑھا بنا کر اس پورن میں ملا لیں۔ جب یہ ٹھنڈا ہو جائے، تو چنے کے برابر کی گولیاں بنالیں۔ اس میں سے 2، 2 گولیاں صبح و شام گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* لہسن کے رس کی 25 بوندانار کے شربت کے ساتھ دینے سے کھانسی رفع ہو جاتی ہے۔
- \* لونگ 2 گرام، شتادری، ملٹھی اور نش لوچن 1، 1 گرام۔ ان سب کو پیس کر پورن بنالیں اور اس کی 12 خوراکیں تیار کر لیں۔ اس کی ایک خوراک شہد میں ملا کر صبح، دوپہر اور شام کو استعمال کریں۔
- \* پپلی کو بکری کے دودھ میں 24 گھنٹے تک بھگوئیں۔ پھر پپلی کو دودھ سے نکال کر اور خشک کر کے، پیس کر اس کا پورن بنالیں۔ صبح و شام پورن کوئی پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ پورن کو شہد میں ملا کر چاٹنے سے زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔
- \* 6 گرام سایہ مرچ کو پیس کر 20 گرام پرانے گڑ اور 50 گرام گائے کے دہی میں ملا کر صبح و شام استعمال کریں۔

### تیار شدہ یونانی دوائیں



- \* حب سرفہ..... ایک سے 2 گولیاں، صبح و شام پانی کے ساتھ لیں، یا پھوس لیں۔
- \* خمیرہ خشخاش..... 6 سے 12 گرام، عرق گاؤ زبان یا پانی سے لیں۔
- \* دیا قوزہ..... 6 گرام، دن میں دو بار لیں۔
- \* شربت اعجاز..... 6 گرام، دن میں دو بار لیں۔
- \* شربت اعجاز..... 25 ملی لیٹر، دن میں دو بار پانی ملا کر لیں۔
- \* شربت صدر..... 25 ملی لیٹر، عرق گاؤ زبان 100 ملی لیٹر میں ملا کر لیں۔
- \* کشتہ ابرک سیاہ..... 30 سے 60 ملی گرام، شہد میں ملا کر چاٹیں۔
- \* کشتہ مرجان سادہ..... 30 ملی گرام، خمیرہ گاؤ زبان سادہ 12 ملی گرام میں ملا کر لیں۔
- \* لعوق سپستان..... 6 گرام، دن میں دو بار لیں۔
- \* لعوق نزلی..... 5 سے 10 گرام، دن میں ایک بار لیں۔

### ہومیو پیتھک علاج



- \* اگر ناسلز بڑھ گئے ہوں اور اس کے ساتھ کھانسی بھی ہوگئی ہو، تو ”ہپر 200“ اور ”کو پرمیٹ 6“ بالترتیب دیں۔
- \* خشک اور شدید کھانسی، تھک، بلغم، کھانستے کھانستے سر اور چھاتی میں درد، چھاتی میں سوئی چھینے کی طرح درد، پسلیوں میں درد وغیرہ علامات میں ”برائیوینا“ دیں۔
- \* لگاتار رہنے والی خشک کھانسی، شام کو اور رات کو بڑھ جاتی ہو، لیٹتے وقت کھانسی کا دورہ، دیر تک کھانسنے کے بعد بلغم

نکلتا وغیرہ علامات میں ”نکس و امیکا“ دیں۔

- \* خشک اور بلغم والی، دونوں طرح کی کھانسی، گرم چیزیں لینے سے آرام، سردی کے موسم میں ہونے والی کھانسی۔ ان تمام علامات میں ”برائیوینا 30“ اور ”رٹاکس 30“ بالترتیب دیں۔
- \* رات کو بڑھنے والی کھانسی کے لئے ”ہائیوسیا میا 6“ دیں۔
- \* ناک اور منہ سے بلغم بار بار نکلے، تو ”کالی آیوڈ 30x“ دیں۔
- \* صبح کے وقت کھانسی کا دورہ ہو، تو ”کالی کارب 30-3x“ دیں۔
- \* بستر پر لیٹتے وقت کھانسی کا دورہ، اچانک نیند کے کھلنے پر تیز کھانسی۔ ان تمام علامات میں ”ایریلیا ریے سیسا 30“ دیں۔

### بائیو کیمک علاج



- \* کھانسی آنے پر جسم میں اینٹھن، چھاتی میں درد، رات کو کھانسی کا زیادہ بڑھ جانا، اندر سے جکڑن۔ ان تمام علامات میں ”میگنیشیا فاس 6x“ دیں۔
- \* چھاتی میں بلغم ہو، کھانتے کھانتے ہاتھ پاؤں ٹھنڈے پڑ جاتے ہوں، بلغم میں میلا پن، بدبو۔ ان سب علامات میں ”کیلکیر یا فاس 6x“ دیں۔
- \* سردی کے موسم کی کھانسی، جس میں بلغم نمکین ہو اور بڑی مشکل سے باہر آتا ہو۔ ان علامات میں ”نیٹرم کیور 30x“ دیں۔
- \* پھیپھڑوں میں جلن کی شکایت، خشک کھانسی، بلغم کی گھر گھر کی آواز سنائی دے، چھاتی میں جکڑن، رات کے وقت کھانسی کا بڑھ جانا۔ ان تمام علامات میں ”فیرم فاس 6x“ دیں۔
- \* سردی لگنے سے صبح کے وقت کھانسی کا بڑھنا، رات کے وقت سانس گھٹنے جیسی حالت، بلغم بدبو دار، گاڑھا، سبز رنگ کا، مشکل سے باہر نکلے۔ ان سب علامات میں ”کالی کیور 6x“ دیں۔
- \* شام کے وقت کھانسی میں شدت، بخار کے باعث چھاتی میں بلغم کی آواز سنائی دے، بلغم مشکل سے باہر نکل پائے۔ ان تمام علامات میں ”کالی فاس 6x“ دیں۔
- \* اینٹھن کے ساتھ کھانسی شدید دورہ پڑتے ہی آنکھوں کا جیسے باہر نکل پڑنا، زبان سفید اور بھوری، بلغم میں ناقابل برداشت بدبو۔ ان تمام علامات میں ”کالی کیور 6x“ دیں۔

### غذا اور پرہیز

- \* کھانسی والے مریض کو زیادہ گرم اور زیادہ ٹھنڈا کھانا نہ دیں۔ اسے سادہ اور زرد، ہضم کھانا ہی کھلائیں۔



- \* ٹماٹر، مولی، گاجر، پالک، شلجم، لوکی، گوبھی وغیرہ سبزیاں نہ دیں۔ ان کی جگہ پر تروٹی، ٹینڈہ، پرول، میتھی، بھتوا، وغیرہ کی اُبلی ہوئی اور بغیر مرچ مصالحے کی سبزیاں، گیہوں کی روٹی کے ساتھ دیں۔
- \* گھی، تیل اور زیادہ چکنائی والی چیزوں کا مریض کو استعمال نہ کرائیں۔
- \* چھاتی پر سرسوں کے تیل میں تارپین کا تیل یا نمک ڈال کر ملیں۔
- \* اگر مریض کو قبض ہو، تو رات کو سوتے وقت ایک یا 2 چمچ ارٹھی کا تیل (کسٹر آئل) دودھ میں ڈال کر دیں۔
- \* ٹرش اور بلغم پیدا کرنے والی چیزوں اور ٹھنڈی ہوا سے مریض کو بچائیں۔
- \* گرمی کے موسم میں دھوپ میں نہ بیٹھیں، سردی کے موسم میں آگ کے سامنے نہ بیٹھیں، زیادہ مباشرت نہ کریں اور تھکاوٹ نہ آنے دیں۔
- \* رات کو جاگنا اور گوشت مچھلی زیادہ کھانا بھی نقصان دہ ہے۔

### 3- دمہ

(Bronchial Asthama)

بیماری کیوں؟



یہ نظام تنفس کی ایک بھیانک بیماری ہے۔ اس میں سانس نلی میں سوجن یا اس میں بلغم جمع ہو جانے کی وجہ سے سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے۔ اس کا دورہ عموماً صبح کے وقت پڑتا ہے۔

یہ ایک الرجک اور پیچیدہ بیماری ہے، جو زیادہ تر سانس نلی میں دھول کے ذرات چلے جانے کے باعث یا سانس نلی میں ٹھنڈ لگ جانے کی وجہ سے ہوتی ہے۔

بیماری کی شناخت



اس بیماری میں کھانسی آتی ہے، سانس بھٹو لئے لگتا ہے اور سانس عمل میں مشکل ہو جاتی ہے۔ سردی کے موسم میں پانی میں بھینکنے یا سردی لگ جانے کی وجہ سے اس کا دورہ شدید پڑتا ہے۔ دورہ پڑتے وقت سانس لینے میں بڑی دشواری ہوتی ہے۔ کبھی کبھی خوف اور سوچنے کے باعث یہ بیماری مزید بڑھ جاتی ہے۔ بے چینی بڑھنے کے باعث مریض اپنے ہاتھ پاؤں مسکنے لگتا ہے۔

گھریلو علاج



\* نیم کے تیل کی 10، 12 بوند پان پر ڈال کر کھانے سے دمہ کے مریض کو فائدہ پہنچتا ہے۔

- \* دورہ پڑنے پر سرسوں کے تیل میں سوندھانمک ملا کر چھاتی پر آہستہ آہستہ ملیں۔ اس سے مریض کو سکون حاصل ہوتا ہے۔
- \* پیپل، سیاہ مرچ، سونٹھ اور چینی۔ سب کو ہموزن لے کر پیس لیں۔ اس میں سے 1/2 چمچ پورن صبح، دوپہر اور شام کے وقت گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* دمہ کے پُرانے مریض کو پھٹکری (پھولی ہوئی) 10 گرام اور مصری 10 گرام کی مقدار میں لے کر پورن بنالیں۔ اس میں سے چٹکی پھر پورن صبح اور رات ہی شام کو نیم گرم پانی سے لیں۔
- \* لہسن، تلسی کے پتے اور گڑ کو لے کر چٹنی بنالیں۔ اس میں سے 2 چنے کے برابر مقدار کی چٹنی گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* 10 گرام آک کی کوئلیں، 10 گرام دیسی اجوائن اور 50 گرام گڑ۔ ان سب کو گھوٹ پیس کر چنے برابر کی گولیاں بنالیں۔ صبح و شام ایک ایک گولی گرم پانی کے ساتھ لیں۔
- \* انار کے چھلکوں کو ڈھوپ میں خشک کر کے پیس لیں۔ اس میں سے 1/2 چمچ پورن شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* بانسہ کے تازے پتوں کا ایک چمچ رس، شہد کے ساتھ استعمال کریں۔ یہ پُرانی کھانسی، دمہ وغیرہ کی مشہور دوا ہے۔
- \* منٹھھی، سونٹھ اور بھوری گری۔ سب برابر کی مقدار لے کر ایک کپ پانی میں اُبالیں۔ پانی جب 1/2 باقی رہ جائے تو شکر ڈال کر پی جائیں۔ یہ کاڑھا صبح و شام دونوں وقت پیئیں۔
- \* سیاہ مرچ 10 گرام، پیپل 10 گرام، سونٹھ 10 گرام، سبز الائچی 10 گرام، تیز پات 5 گرام۔ ان سب کو پیس کر پورن بنالیں۔ اس میں 50 گرام گڑ ملا لیں۔ اس کی چنے کے برابر کی گولیاں بنا کر پوس لیں۔ روزانہ 2، 2 گولیاں صبح و شام پوسیں۔
- \* بڑی پیپل، آک کی کوئلیں، سوندھانمک، تینوں کو برابر مقدار میں پیس کر پورن بنالیں۔ اس میں سے 2 چٹکی پورن یا چٹنی گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* شہد، بانسہ اور ادراک کارس۔ ہر ایک 5، 5 گرام کی مقدار میں ملا کر دن میں تین بار استعمال کریں۔ تین ماہ تک لگاتار اس کے استعمال سے دمہ کی بیماری دور ہو جاتی ہے۔
- \* سانس کے مریض کو دھننے کی پتیوں کے رس میں سوندھانمک ملا کر دیں۔
- \* آم کی گٹھلی کی گری کو خشک کر کے پیس لیں۔ اس پورن کی 5 گرام کی مقدار شہد کے ساتھ چائیں۔
- \* انار کے پھول 10 گرام، کتھا 10 گرام، کافور 2 گرام اور لونگ 4 عدد۔ ان کو 10 گرام۔ پان کے رس میں گھوٹ کر چنے کے برابر کی گولیاں بنالیں۔ 2، 2 گولیاں صبح اور شام پوسیں۔
- \* لہسن کی ایک عدد کلی کو بھون کر سوندھانمک کے ساتھ چبا کر کھائیں۔
- \* دس بوند لہسن کارس، ایک چمچ شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* بڑی پیپل 4 گرام، کاکڑا سنگی 6 گرام، لونگ 5 عدد۔ سب کو پیس کر پورن بنالیں۔ اس پورن کو شہد کے ساتھ صبح

اور شام استعمال کریں۔

\* بھنی ہوئی اسی 5 گرام اور 10 گرام سیاہ مرچ۔ دونوں کو پیس کر پورن بنالیں۔ اس پورن کا استعمال صبح و شام شہد کے ساتھ کریں۔

\* ملٹھی 50 گرام، سنائے 20 گرام، سوٹھ 10 گرام، تینوں کو کوٹ پیس کر مہین پورن بنالیں۔ 1/2 چمچ پورن شہد کے ساتھ دن میں تین بار استعمال کریں۔

\* بیر کے پتے 10، 15 عدد اور جانفل کے پتے 8، 10 عدد۔ انہیں 1/2 کپ پانی میں اُبال کر اور چھان کر پیئیں۔

\* سفید پیاز کے رس میں تھوڑا سا شہد ملا کر چائیں۔

\* تلخی اور ادرك کارس 5، 5 گرام لے کر شہد کے ساتھ صبح اور شام چائیں۔

\* اگر بلغم زیادہ مقدار میں آتا ہو، تو خالی پیٹ 3 عدد انجیر روزانہ کھانے چاہئیں۔

\* لونگ اور سیاہ مرچ کا پورن، هموزن لے کر تر پھلہ اور بول کے رس (کاڑھا) میں گھول کر روزانہ 2 چمچ استعمال کریں۔

\* دمہ کے مریض کو گرم پانی میں لیموں نچوڑ کر دیں اور 2 چمچ شہد اور ایک چمچ ادرك کارس پلائیں۔

\* 10 گرام ملٹھی کا پورن، 25 گرام پانی میں اُبال کر چھان کر، اس میں گھی، مصری اور سوندھانمک ملا کر پلائیں۔ اس سے چھاتی پر جما ہوا بلغم باہر نکل آئے گا۔

\* 2 عدد لالہ پتہ، 4 عدد کھجور، 2 چمچ شہد۔ تینوں کو کھل میں گھوٹ کر استعمال کریں۔

\* پیپل کے پھلوں کو خشک کر کے پورن بنالیں۔ اس میں سے 2 چمچی پورن شہد کے ساتھ استعمال کریں۔

\* گرم پانی میں 1/2 چمچ لہسن کارس ملا کر پینے سے کافی راحت ملتی ہے۔

\* دمہ اور سائنس کی بیماری میں ایک کپ پالک کے رس میں سوندھانمک ملا کر استعمال کریں۔

\* کلثمی کو اُبال کر اس کارس استعمال کریں۔

\* شلجم، گاجر، بند گوبھی اور سیم کی پھلی کارس۔ یہ تمام رس آدھے آدھے کپ کی مقدار میں ملا کر تھوڑا سا سوندھانمک ملا کر استعمال کریں۔

\* 10 گرام ملٹھی کا پورن، 5 گرام سیاہ مرچ، ایک گانٹھ ادرك کو پانی میں اُبال کر کاڑھا بنا کر، چھان کر پیئیں۔

\* ایک کپ شلجم کارس لے کر گرم کریں۔ پھر اس میں تھوڑی سی شکر ملا کر استعمال کریں۔

\* تھوڑی سی میتھی پانی میں اُبال کر اس کارس نکال کر استعمال کریں۔

\* آک کی 2 عدد دھلیوں کو لے کر اس میں تھوڑا سا سیاہ مرچ کا پورن ملائیں۔ پھر اسے شہد کے ساتھ استعمال کریں۔

\* پتلے دودھ میں 2 پیپل ڈال کر پیئیں۔

\* ہلدی کو توڑے پر بھون کر شہد کے ساتھ چائیں۔

آیور ویدک علاج

\* دسمول، کچور، راسنا، پیپل، سونٹھ، پشکر مَول، بھارنگی، کاکڑاسنگی، گلو، چترک۔ یہ سب جڑی بوٹیاں هموزن لے کر





- 2 کپ پانی میں اُبالیں۔ جب پانی 1/2 کپ باقی رہ جائے تو کاڑھے کو چھان کر پیئیں۔
- \* ہلدی، سیاہ مرچ، کشمش، پیپل، راسنا، کچور۔ سب کو 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر باریک پیس لیں۔ پھر اس کو تھوڑے سے گڑ میں ملا کر چھوٹے پیر کے برابر گولیاں بنالیں۔ روزانہ 2، 2 گولیاں صبح اور شام کو استعمال کریں۔
- \* کا کڑا سگی، سوٹھ، پیپل، ناگر موتھا، کچور، سیاہ مرچ، سب کو 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر پُورن بنالیں۔ اس پُورن میں سے 2 چٹکی پُورن روزانہ شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* پیپل، پشکر مول، ہرڑ کی چھال، کچور، کمل گٹا۔ ان سب کو برابر مقدار میں لے کر پیس کر پُورن بنالیں۔ اس میں سے دو چٹکی پُورن پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* تیل کے پتوں کارس، بانسہ کے پتوں کارس اور سرسوں کا تیل۔ ان سب کو 5، 5 گرام کی مقدار میں لے کر تقریباً ایک ہفتہ تک استعمال کریں۔
- \* پیپل اور پہکرمول۔ دونوں کو پیس کر پُورن بنالیں۔ اس پُورن میں سے 2 چٹکی پُورن روزانہ شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* مدار کی جڑ 10 گرام، اجوائن 10 گرام، گڑ 20 گرام۔ ان سب کو ملا کر چھوٹے پیر کے برابر کی گولیاں بنالیں۔ روزانہ صبح اور شام ایک ایک گولی کا استعمال کریں۔
- \* کا کفل، سوٹھ، پہکرمول، کا کڑا سگی، بھارنگی اور چھوٹی پیپل۔ ان کو ہموزن لے کر پیس لیں۔ اس میں سے 1/2 چمچ پُورن روزانہ صبح اور شام شہد کے ساتھ چائیں۔
- \* 20 ملی گرام دسمول کے کاڑھے میں پشکر مول پُورن کو 1/2 چمچ کی مقدار میں ملا کر لیں۔
- \* بھارنگی گڑ سانس کی بیماری کی بہترین دوا ہے۔ دھما سہ کے کاڑھے میں گڑ ملا کر پینے سے سانس کی ہر طرح کی بیماری اور بے چینی دور ہوتی ہے۔
- \* اسی کے بیج 10 گرام اور مصری 25 گرام پانی میں چھان کر استعمال کریں۔ یہ دمہ اور پرانی کھانسی میں مفید ہے۔

## تیار شدہ یونانی دوائیں



- \* شربت زوقا..... 25 ملی لیٹر، دن دو بار لیں۔
- \* شربت صدر..... 25 ملی لیٹر، عرق گاؤ زبان 100 ملی لیٹر میں ملا کر لیں۔
- \* قروٹی آرد کر سنہ..... بقدر ضرورت گرم کر کے مالش کریں۔
- \* کشتہ ابرک سیاہ..... 30 سے 60 ملی گرام، شہد میں ملا کر چائیں۔
- \* لعوق سپستان خیارشہزی..... 10 گرام، رات کو سوتے وقت لیں۔
- \* لعوق ضیق النفس..... 10 گرام، رات کو سوتے وقت لیں۔

## ہومیو پیتھک علاج



- \* ”آر سینک ایلو 30“ اور ”نیٹرم سلف 30“ بالترتیب دیں۔ یہ دمہ کے لئے مفید دوائیں ہیں۔

- \* چھاتی میں گھڑ گھڑاہٹ کی آوازیں، سانس لینے میں مشکل، گھٹن، بلغم کی مقدار زیادہ۔ ان تمام علامات میں ”نیٹم ٹارٹ 30“ کا استعمال کرائیں۔
- \* خشک کھانسی اور خشک دمہ، نیند نہ آئے، لیٹتے وقت دمہ کا دورہ۔ ان تمام علامات میں ”ٹیلانیرا نیٹرم“ دوا بہت مفید ہے۔
- \* کھانتے کھانتے سانس اٹک جائے، چہرہ نیلا پڑ جائے، متلی، قے، چھاتی میں جکڑن کے باعث تکلیف، بیٹھنے پر آرام، جسم میں چھین، بڑی آنت میں خرابی وغیرہ علامات کو دیکھ کر ”ٹلیو لیا انفلیٹا“ کا استعمال کرائیں۔
- \* دمے کا شدید دورہ پڑنے پر ”ڈیسلینم“ دیں۔
- \* اگر دمے کا دورہ شام کو پڑتا ہو، تو ”لائیکو 30“ دیں اور اگر دورہ صبح کو پڑتا ہو، تو ”کوفیا 200“ دیں۔
- \* ایسے لوگوں کو دمہ، جو کارخانوں میں کام کرتے ہوں، ان کے لئے ”سایلیشیا 30“ دیں۔
- \* ڈھول، سانس کے ساتھ اندر چلی جانے کی حالت میں دمہ، بار بار کھانسی۔ ان تمام علامات کو دیکھ کر ”پائس فوئیڈس 30“ دیں۔
- \* دمے کا شدید دورہ پڑے، تو ”کالی فاس 3x“ ”میکفاس 3x“ ”کالی میور 30x“۔ تینوں دواؤں کی علی الترتیب 8، 8، 8 یونٹ دیں۔
- \* شروع میں الرجی، اس کے بعد ہر طرح کی بو سے دمہ یا سانس کی بے باقاعدگی، پھیپھڑوں میں درد وغیرہ علامات میں ”ایلائٹھس گلینڈولوسا 30“ دیں۔
- \* دمے کا دورہ کم کرنے کے لئے ”کیکیشیا سوفوس مدرٹچر“ اور ”سیکنا۔ مدرٹچر“ کی 15، 15 یونٹ دیں۔

### بائیو کیمک علاج



- \* سانس پھولتا ہو، آنکھیں باہر نکل پڑنے کا احساس، ٹھنڈی ہوا لینے کی خواہش، لیکن نقصان دہ، بادل گرجنے پر بیماری کا بڑھنا۔ ان سب علامات میں ”سایلیشیا 12x یا 30x“ دیں۔
- \* کھانا کھانے کے بعد سانس پھولنے کا دورہ، گرمی اور سردی، دونوں میں پریشانی، بلغم زرد رنگ کا، گلے میں کھر کھر کی آواز۔ ان تمام علامات کو دیکھ کر مریض کو ”کالی سلف 6x“ دیں۔
- \* سفید رنگ کا جھاگ دار بلغم، کھانتے وقت آنکھ اور منہ سے پانی کا نکلتا، بلغم زیادہ مقدار میں مشکل سے نکلے، ان تمام علامات میں ”نیٹرم کیور 6x یا 30x“ دیں۔
- \* زرد رنگ کے بلغم کے تو تھڑے مشکل سے نکلیں، دشواری کے ساتھ سانس کا آنا، سانس ٹلی کی تنگی، بلغم میں بدبو۔ ان تمام علامات میں ”کالی فاس 6x“ دیں۔
- \* بارہ انگشتی آنت میں پیدا بیماری، بلغم سخت اور سفید رنگ کا، بدبوی یا زبان کا رنگ سفید اور میلا، سانس لینے میں دشواری، ان تمام علامات میں ”کالی کیور 6x“ دیں۔
- \* مریض کا مزاج نرم ہو، لیکن دمے کے باعث بدبو دار بلغم نکلتا ہو، بار بار سانس کا دورہ۔ ان سب علامات میں

”کالی فاس 6x“ دیں۔

\* صبح کے وقت سانس بھونے کا دورہ پڑنا، بیٹھنے سے آرام، کھانا کھانے کے بعد قے، ذائقہ کڑوا، صبح کے وقت پتلا فضلہ، سڑا ہوا بلغم، مریض کو محسوس ہو کہ جیسے اس کا گلا گھٹ رہا ہو۔ ان تمام علامات میں ”نیٹرم سلف 6x“ ”میگنیشیا فاس 3x“ دیں۔

### غذا اور پرہیز

- \* مریض کو ایک بار میں بھر پیٹ کھانا نہ دیں، بلکہ تھوڑا تھوڑا کر کے دن میں تین چار بار دیں۔
- \* اس بیماری میں بکری کا دودھ فائدہ کرتا ہے، اس لئے صبح اور شام بکری کا دودھ دیں۔
- \* کمرے کی کھڑکیاں کھلی رکھیں۔ اگر مریض کو سردی لگے، تو کبل یا لحاف اوڑھنے کے لئے دیں، لیکن تازہ اور صاف ہوا ضرور آنے دیں۔
- \* مریض کو کھلی دھوپ میں کبھی نہ بٹھائیں، بلکہ دھوپ کے قریب والی جگہ پر بٹھانا چاہئے۔
- \* مریض کو ہر سکون رہنے دیں۔ اسے کسی طرح کی پریشانی، تناؤ، غصے، ہیجان وغیرہ سے بچائیں۔
- \* مریض کی چھاتی پر روزانہ صبح کی سورج کی کرنیں ڈالنی چاہئیں۔
- \* مریض کو گرم اور سردتا شیر والی چیزیں کھانے کے لئے نہ دیں۔ ہلکا اور زود ہضم کھانا دیں۔
- \* چھاتی اور گلے کو سردی سے بچائیں۔
- \* پیٹ میں قبض ہو جائے تو اسے دور کرنے کے لئے پھلوں کا رس گرم کر کے دیں۔ دست لانے والے پھولوں کا استعمال نہ کریں، کیونکہ دے کے مریض کی قوت برداشت کم ہوتی ہے۔

## 4- تپِ دِق

(Tuberculosis)

بیماری کیوں؟



یہ ایک ایسی بیماری ہے، جو آہستہ آہستہ بڑھتی ہے۔ عموماً لوگ تپِ دِق کے نام سے خوفزدہ ہو جاتے ہیں۔ اس بیماری کے جراثیم وقف نشان جیسے ہوتے ہیں۔ یہ جراثیم بیمار شخص کے کھانسنے، تھوکنے، چھینکنے اور پورا منہ کھول کر بولنے سے دوسرے لوگوں کے اندر چلے جاتے ہیں۔ یہ اس دھول میں بھی پائے جاتے ہیں، جس میں مریض کی لار، بلغم، ناک، تھوک وغیرہ ملا ہوتا ہے۔ جراثیم آلود پانی اور کھانے سے یہ انسانی جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔ کچھ بیمار دودھ دینے والے مویشیوں کا دودھ پینے سے بھی تپِ دِق کے جراثیم شخص کے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔ کئی دفعہ یہ بیماری مورثی بھی ہو جاتی ہے۔ غلط خوراک، زیادہ محنت، تمباکو نوشی، شراب پینے اور زیادہ مباشرت سے بھی یہ بیماری ہو جاتی ہے۔





## بیماری کی شناخت

شروع میں مریض کے جسم میں کمزوری اور تھکاوٹ معلوم ہوتی ہے۔ آہستہ آہستہ بھوک کم ہوتی جاتی ہے۔ کام کرنے میں دل نہیں لگتا، آہستہ آہستہ کھانسی اور بخار کی شکایت ہونے لگتی ہے۔ کھانسی کے ساتھ ساتھ تھوک اور لارگرنا، چھاتی میں درد، بار بار سردرد اور زکام نیز چھوٹی بڑی دوسری بیماریاں جسم کو گھیر لیتی ہیں۔ مریض جلدی جلدی سانس لینے لگتا ہے۔ نبض کی رفتار تیز اور ڈھیلی پڑ جاتی ہے۔ بلغم کے ساتھ خون آنے کی شکایت بھی ہو جاتی ہے۔ جسم کی گرمی کم ہونے لگتی ہے اور کمزوری کافی بڑھ جاتی ہے۔

## گھریلو علاج



\* 100 گرام مکھن لے کر اس میں 25 گرام خالص شہد ملا کر روزانہ صبح کے وقت استعمال کریں۔ شہد اور مکھن جسم کی دق کو روکتا ہے۔

\* لونگ کا پورن شہد میں ملا کر کھانا کھانے کے بعد چائیں۔

\* لہسن کے رس کے ساتھ 1/2 چمچ شہد ملا کر چائیں اور لہسن کے رس کو سونگھیں۔ یہ رس پھیپھڑوں کو مضبوط کرتا ہے۔

\* پھیپھڑوں کو طاقت پہنچانے کے لئے کچا ناریل کھانا چاہئے۔

\* ایک پاؤدودھ میں 5 عدد پیپل ڈال کر ابالیں۔ پھر اس دودھ کو صبح اور شام کے وقت پیئیں۔

\* کچی لوکی کو کدو کش کر لیں۔ پھر اس کو ایک ابال دے کر اس میں شکر ملا کر کھائیں۔

\* بیر کو کچل کر پانی میں ابالیں۔ پھر شکر ڈال کر اس کا استعمال کریں۔

\* 50 گرام اخروٹ کی گری اور 3 عدد کلیاں لہسن کی چھیل کر، دونوں کو پیس لیں۔ پھر اس کو دیسی گھی میں بھون کر کھائیں۔

\* کیلے کے تنے کا رس نکال کر اور چھان کر ایک کپ تیار کر لیں۔ پھر اسے روزانہ استعمال کریں۔ تقریباً 40 دن تک

روزانہ استعمال کرنے سے تپ دق کی بیماری جاتی رہتی ہے۔

\* پیپل کے پھلوں کو خشک کر کے پیس لیں۔ پھر اس پورن کی 8 گرام مقدار روزانہ تازے دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

\* لہسن کی 2، 3 کلیاں صبح کو چبا جائیں۔ ایک ماہ میں تپ دق جیسی بیماری ختم ہو جائے گی۔

\* تپ دق کے ساتھ اگر بخار رہتا ہو، تو ٹکسی کے 4 عدد پتے، چٹکی بھر نمک، 1/2 چمچ زیرہ، ایک چمچ سوٹھ۔ سب کو

ایک کپ پانی میں 7 ابال کر اس کی چائے بنا کر پیئیں۔

\* تپ دق کے مریضوں کے لئے انگور ایک تیر بہدف دوا ہے۔ روزانہ 100، 200 انگوروں کا استعمال کریں۔

\* منقہ 4 عدد، پیپل 4 عدد، 10 گرام کھانڈ۔ ان سب کو پیس کر چٹنی بنالیں۔ اس کا استعمال صبح و شام کریں۔

\* گلاب کے پھولوں کو خشک کر کے، ان میں گڑ ملا کر 5 گرام کی مقدار میں صبح اور شام استعمال کریں۔

\* بکری کے دودھ میں 1/2 چمچ سوٹھ ڈال کر گرم کریں۔ دن بھر میں 1/2 لیٹر پیئیں۔

\* سیب کا مربہ روزانہ استعمال کریں۔

\* 5، 4 عدد لہسن کی کلیوں کو دودھ میں اُبالیں۔ پھر دودھ کو چھان کر پیئیں۔

\* 15، 10 گرام مچھلی کا تیل دودھ میں ڈال کر روزانہ پیئیں۔

\* کدو کش کیا ہوا کچا ناریل 25 گرام لہسن کی چٹنی 6 گرام اور بکری کا دودھ 250 گرام۔ تینوں کا حلوہ بنا کر کھائیں۔

\* 200 گرام بیل کی گری پانی میں پکائیں۔ پانی جب 50 گرام باقی رہ جائے، تو اس میں کچی کھانڈ ڈال کر

استعمال کریں۔

\* دودھ کے ساتھ گلقد کھائیں۔

### آیور ویدک علاج



\* پیپل 5 گرام، پہلا مول 5 گرام، دھنیا 5 گرام، اجمود 5 گرام، انار دانہ 5 گرام، مصری 25 گرام، سیاہ مرچ

5 گرام، وٹس لوچن 2 گرام، دار چینی 2 گرام اور تیز پات 8، 10 پتے۔ سب کو پیس کر پورن بنالیں۔ اس میں

سے 1/2 چمچ پورن شہد یا بکری یا گائے کے دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

\* کرلیے کا ایک چنگی پورن شہد کے ساتھ چائیں۔

\* ملٹھی، منقہ، سیاہ مرچ، بیڑہ اور پپلی۔ ان سب کو ہم وزن لے کر کوٹ پیس کر پورن بنالیں۔ اس میں سے

1/2 چمچ پورن شہد کے ساتھ روزانہ صبح کے وقت استعمال کریں۔

\* جیوتی کا پورن شہد کے ساتھ چائے سے ہر طرح کی تپ دق بیماری جاتی رہتی ہے۔

\* لونی گھی میں شہد ملا کر کھائیں اور اوپر سے دودھ پیئیں۔

\* ارجن کی چھال، گل سکری اور کوچ کے بیجوں کو لے کر پیس لیں۔ اس میں تھوڑا سا گھی اور شہد ملا کر چٹنی بنالیں۔

روزانہ 1/2 چمچ چٹنی کھا کر اوپر سے دودھ پی لیں۔

\* اسکندھ اور پیپل کا پورن، ہموزن لے کر ملا لیں اور تھوڑے سے گھی یا شہد کے ساتھ صبح و شام چائیں۔

\* طباشیر 25 گرام، چھوٹی الائچی کے دانے 12 گرام، پیپل 6 گرام، دار چینی 6 گرام، گوند کیکر 25 گرام،

گوند کتیر 25 گرام۔ سب کو باریک پیس کر پورن بنالیں۔ 25 گرام کی مقدار میں دن تین چار دفعہ چائیں۔

اس سے تپ دق کی کھانسی سے نجات حاصل ہوتی ہے۔

\* ماء السعیر اور روغن کدو کی جسم پر مالش کریں۔

\* ست گلو، طباشیر، دانہ چھوٹی الائچی۔ ہموزن لے کر باریک پیس لیں اور 2، 2 گرام صبح اور شام استعمال کریں۔

\* ایک چمچ قسط بحری صبح و شام کھانا کھانے کے بعد اور 3 چمچ زیتون کا تیل روزانہ استعمال کریں۔ اس سے تپ دق

کی بیماری 4 ماہ میں ختم ہو جائے گی۔

## تیار شدہ یونانی دوائیں



- \* خمیرہ ابریشم شیرہ عناب والا..... 6 گرام، عرق گاؤ زبان 125 ملی لیٹر کے ساتھ لیں۔
- \* شربت اعجاز..... 25 ملی لیٹر، عرق گاؤ زبان 125 ملی لیٹر کے ساتھ لیں۔
- \* شربت صدر..... 25 ملی لیٹر، عرق گاؤ زبان 125 ملی لیٹر کے ساتھ لیں۔
- \* عرق ہرا بھرا..... 125 لیٹر، شربت اعجاز یا شربت بنفشہ 25 ملی لیٹر کے ساتھ لیں۔
- \* قرص سحر اور ماء الحیات..... ایک قرص منہ میں ڈال کر اوپر سے ماء الحیات 60 ملی لیٹر لیں۔
- \* لعوق خشخاش..... 30 گرام، دن میں تین چار بار چائیں۔
- \* لعوق نزلی آب تربو زوالا..... 5 گرام دن میں تین چار بار چائیں۔

## ہومیو پیتھک علاج



- \* بلغم کے ساتھ خون آنا، چھاتی میں درد، کبھی کبھی خشک کھانسی ان تمام علامات میں ”لےکلا تھا انڈیکا“ دیں۔
- \* دق کی خاص دوا ہے۔ ”بیسی لیتیم“۔
- \* تپ دق کی بیماری میں پریشانی، چھاتی میں درد، کھانسی وغیرہ ہونے پر ”ایکونائیٹ نیپ 200“ دیں۔
- \* بار بار تھوک اور بدبو دار بلغم آئے، تو ”وپیٹی شیا 200“ دیں۔
- \* پھیپھڑوں میں درد اور سوجن، تھوڑی سی محنت کے بعد سانس پھولنے لگے، بیماری دن میں اور آدھی رات کے وقت زیادہ ہوتی ہو، جسم میں جلن، سوجن، پرانا بخار، بدبو دار دست، سستی، بے چینی اور کمزوری۔ ان سب علامات میں ”آر سینک ایلو 30 یا 200“ دیں۔
- \* پھیپھڑوں کی دق، مریض کو بے حد کھانسی دورہ پڑنے پر معلوم ہو کہ جیسے موت ہو جائے گی، تو ان سب علامات میں ”ٹریٹو لاکو پینسس“ دیں۔
- \* اگر خون کی قے ہوتی ہو، تو ”ہیما میلن“ دیں۔
- \* چھاتی میں درد، کمزوری، بلغم، زیادہ بولنے اور کھانسنے کے بعد ایسا معلوم ہو، جیسے چھاتی خالی ہو گئی ہے۔ ان علامات میں ”سٹینم 30 یا 200“ دیں۔
- \* اگر جوان شخص کا معائنہ کرنے کے بعد معلوم ہو کہ اس کو دے کی بیماری ہے، اور آہستہ آہستہ ٹی بی ہو رہی ہے، تو ایسے مریض کو ”لائیکو پوڈیم 30“ دیں۔
- \* دق کا بیمار شخص اگر بہت کمزور ہو گیا ہو، رات کو پسینہ آتا ہو، بار بار پیشاب کی حاجت، جسم میں حرارت، کھانتے کھانتے بلغم کے ساتھ خون بھی آئے، پھیپھڑوں میں تکلیف، دست لگنے اور پیٹ پھولنے وغیرہ علامات میں ”ایسڈ فاس 30، 200“ دیں۔



- \* شدید کھانسی، خونی بلغم، کمزوری بہت زیادہ۔ ان حالات میں مریض کو ”چائنا 200“ دیں۔
- \* بار بار کھانسی آئے، کھانسی ہونے کے بعد ٹھیک نہ ہوتی ہو، شروع میں خشک کھانسی، پھر تر، زیادہ مقدار میں بلغم خارج ہو، مریض کے جسم میں بغیر محنت کے تھکاوٹ، بلغم کے ساتھ خون کا آنا، بائیں پھیپھڑے میں تپ دق کے ساتھ گانٹھ کا جمننا۔ ان تمام علامات میں ”ٹیو برمیونم بوونم 200“ دیں۔

### بائیو کیمک علاج



- \* اگر چھاتی میں درد اور کمزوری، کھانسنے کے ساتھ زرد رنگ کا بلغم نکلے، نمی کے باعث بیماری کا بڑھ جانا، بلغم کی زیادتی وغیرہ علامات میں مریض کو ”نیٹرم سلف 6x یا 12x“ دیں۔
- \* تیسرے پہر بخار کا چڑھنا، سانس گھٹ کر آتا ہو، چھاتی میں درد، خون ملا بلغم نکلتا ہو، ایسی حالت میں ”فیرم فاس 30“ اور ”کیلکیر یا فاس“ باری باری سے دیں۔
- \* جسم کو سست بنانے والی کمزوری، گہرا سانس نہ لے پانا، نیند نہ آنا، بلغم میں سڑی ہوئی بدبو۔ ان تمام علامات کو دیکھ کر مریض کو ”کالی فاس 6x یا 12x“ دیں۔
- \* مریض کا گلا بیٹھ گیا ہو، دُبل پتلا جسم، گہرے گہرے سانس لیتا ہو، گردن اور سر کے چاروں طرف پسینہ، گاڑھا بلغم آتا ہو، تو ”کیلکیر یا فاس 30x“ دیں۔
- \* شدید کھانسی، کھانسنے کے باعث بلغم گلے تک آ کر نیچے اتر جائے، شام کے وقت تکلیف میں اضافہ ہو جاتا ہو، ٹھنڈی اور کھلی ہوا میں رہنے کی خواہش۔ ان تمام علامات میں ”وکیلی سلف 6x یا 12x“ دینی چاہئے۔
- \* صبح کے وقت بخار میں اضافہ ہو، دوپہر کے وقت حرارت، جھاگ دار بلغم، زبان کا رنگ بھورا، بدہضمی کی شکایت ان سب علامات میں ”نیٹرم کیور 200x اور ”کالی کیور 200x“ باری باری سے دیں۔
- \* رات کے وقت مریض کی بے چینی میں اضافہ ہو، منہ کا ذائقہ کڑوا، بائیں کندھے میں درد، دوپہر سے پہلے بخار رہے، صبح کے وقت بخار اتر جائے۔ ان تمام علامات میں ”نیٹرم کیور 200x اور ”نیٹرم سلف 200x“ باری باری سے دیں۔
- \* دق کے زیادہ بڑھ جانے کی حالت میں ”کیلکیر یا فاس 12x“ ”کیلکیر یا سلف 3x“ ”کیلی فاس 3x“ ”کیلی سلف 3x اور ”سائلیشیا 2x“۔ ان سب کو ملا کر ہر چھ گھنٹے کے بعد دیں۔
- \* بخار کی وجہ سے سارا جسم گرم ہو، پسینہ زیادہ آئے، رات کے وقت کھانسی، بدبو دا، نر اہوا، زرد رنگ کا بلغم نکلے، دل دھڑکنے کی حالت۔ ان تمام علامات میں ”سائیلیشیا 200x“ دیں۔

### قدرتی علاج



نوٹ: اگر مریض کا قدرتی علاج شروع کر لیا جائے تو بیماری نہیں بڑھتی۔ جب تک مریض کے پھیپھڑے کام کرتے

- رہتے ہیں، تب تک قدرتی علاج بہت مفید رہتا ہے۔
- \* قدرتی علاج میں مریض کو صبح اور شام بکری کا دودھ دینا چاہئے۔
- \* مریض کو دھوپ میں کبھی نہ بٹھائیں۔ درخت کے نیچے چار پائی ڈال کر لٹانا بہت ضروری ہے۔
- \* چھاتی پر روزانہ صبح کے وقت سورج کی ہلکی کرنیں ڈالیں۔
- \* گلے اور چھاتی پر آہستہ آہستہ گرم پانی میں پٹی بھگو کر رکھیں۔ اس سے جما ہوا بلغم باہر نکلے گا۔
- \* پیپتہ، انگور، سیب، وغیرہ پھل مریض کو کھانے کے لئے دیں۔
- \* اگر دو ہفتے تک صرف پھل اور دودھ کے سہارے رہ سکیں، تو بہت فائدہ ہو سکتا ہے۔
- \* ٹھنڈی جگہ، ٹھنڈی خوردنی چیزیں، ٹھنڈے پانی وغیرہ سے خود کو بچائیں۔
- \* محفوظ کھانا (چاہے دو گھنٹے پہلے کا ہی کیوں نہ ہو) کبھی نہ کھائیں۔

### غذا اور پرہیز

- \* مریض کو ٹھنڈے پھل، سبزیاں اور دوسری خوردنی چیزیں بالکل نہ کھلائیں۔
- \* دورہ پڑنے پر سب سے پہلے اسے روکنے کی کوشش کریں۔ اس کیلئے چھاتی پر سرسوں اور تارپین کا تیل ملا کر ملنا چاہئے۔
- \* مریض کی چھاتی اور گلے کو سردی سے بچائیں۔
- \* قبض پیدا کرنے والی، ٹرش اور چٹپٹی، زیادہ چکنی اور دیر سے ہضم ہونے والی چیزیں مریض کو نہ دیں یعنی اس بیمار میں دہی، کیلا، برف، چاندی کا ورق، کھوئے کی چیزیں، سمو سے، پکوڑے وغیرہ سے پرہیز رکھیں۔
- \* تمباکو نوشی اور شراب سے بچے رہیں۔
- \* مریض کو صبح کے وقت گھاس پر ننگے پاؤں ٹہلنے کا وقت ضرور دیں۔
- \* مریض کو، محنت، ثقیل غذا، غصے اور صدمے وغیرہ سے دور رکھیں۔
- \* تپ دق کے مریض کے لئے بکری کا دودھ، آم، آنولہ، کھجور، چھوہارے، ناریل، قالہ، داکھ، چندن، کافور وغیرہ بہت مفید ہیں۔
- \* بلغم کے ساتھ اگر خون آئے، تو گھبراننا نہیں چاہئے، بلکہ مریض کو صاف کر کے اسے حوصلہ دینا چاہئے، تاکہ اس کے دل و دماغ پر غلط اثر نہ پڑے۔
- \* مریض کو گرم پانی سے غسل ضرور کرائیں۔ سردی کے موسم میں گرم پانی سے جسم پونچھ دینا چاہئے۔

## 5- اختلاجِ قلب

(Palpitation)

بیماری کیوں؟



دل میں ایک مقررہ ردھم (لے) کے ساتھ دھڑکن ہوتی ہے۔ یہی دھڑکن اگر کسی وجہ سے بڑھ جائے، تو یہ ”دل دھڑکنے یا اختلاجِ قلب“ کی بیماری بن جاتی ہے۔ اس کی وجہ سے بے چینی رہنے لگتی ہے۔ دل دھڑکنے کی بیماری، ذہنی ہیجان، اعصاب میں کسی طرح کی بیماری، گرم مصالحے دار چکنے کھانے، خوف، زیادہ محنت، صدمہ، مُشت زنی، عورت کے ساتھ زیادہ مباشرت کے باعث ہو جاتی ہے۔

بیماری کی شناخت



اس بیماری میں دل بہت تیزی سے دھڑکنے لگتا ہے۔ اس کی وجہ سے جسم میں خشکی، پیاس زیادہ لگنا، بدہضمی، بھوک کی کمی، دل جیسے بیٹھا جا رہا ہو وغیرہ علامات دکھائی دیتی ہیں۔ ہاتھ پاؤں ٹھنڈے سے ہو جاتے ہیں اور سانس لینے میں پریشانی ہوتی ہے۔

گھریلو علاج



- \* پختہ بیل کا گودا تقریباً 100 گرام روزانہ صبح کے وقت ملائی کے ساتھ کھانا چاہئے۔
- \* بیل پتر کا 10 گرام رس لے کر گائے یا بھینس کے خالص گھی میں ملا کر استعمال کریں۔
- \* آنو لے کا پُورن 1/2 چمچ لے کر اس میں تھوڑی سی مصری کا پُورن ملا کر صبح و شام استعمال کریں۔
- \* پیٹے کا گودا لے کر اسے متھ لیں۔ 100 گرام گودے میں 2 عدد لونگ کا پُورن ملا کر استعمال کریں۔
- \* اگر دل کی دھڑکن تیز معلوم ہو اور گھبراہٹ بڑھ جائے تو خشک دھنیا ایک چمچ اور مصری ایک چمچ دونوں کو ملا کر استعمال کریں۔ اس کے استعمال سے تیز دھڑکن ختم ہو جائے گی۔
- \* سیب کے مرے پر چاندی کا ورق لگا کر کھانے سے دل کو قوت حاصل ہوتی ہے۔
- \* اگر دھڑکن بڑھنے کی وجہ سے کچھ بے چینی سی محسوس ہوتی ہو، تو ایک گلاس پانی میں لیموں نچوڑ کر پی جائیں۔
- \* ٹماٹر کا سوپ بچ نکال کر 250 گرام لیں اور ارجن کے درخت کی چھال کا پُورن 2 گرام لے کر، دونوں کو اچھی طرح ملا کر صبح کے وقت استعمال کریں۔
- \* الائچی کے دانوں کا پُورن 1/2 چمچ شہد کے ساتھ چاٹنے سے گھبراہٹ دور ہو جاتی ہے۔
- \* 100 گرام سیب کے رس میں 10 گرام شہد ملا کر پی جائیں۔



- \* سفید الائچی کا 3 گرام پُورن لے کر گائے کے دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* اگر دل تیزی کے ساتھ دھڑکتا ہوا معلوم ہو، تو تھوڑا سا کافور استعمال کریں۔
- \* آنو لے کا مربہ یا شربت دل کی تیز دھڑکن کو نارمل کرتا ہے۔
- \* ایک گلاب کے پھول کو نہار منہ چبا کر کھا جائیں۔
- \* انار کے 4، 5 عدد پتوں کو دھو کر پیس کر پھر اس کی چٹنی بنا کر تھوڑا سا سیاہ نمک ڈال کر استعمال کریں۔
- \* روزانہ 25 گرام انگور کا رس پیئیں۔
- \* 1 چمچ پیاز کے رس میں تھوڑا سا نمک ڈال کر استعمال کریں۔
- \* پستے کو تقریباً تیس دن تک کھانے سے دل کے دھڑکنے کی بیماری کم ہو جاتی ہے۔
- \* 50 گرام کشمش گرم پانی میں متھ کر یا اُبال کر استعمال کریں۔ کشمش دل کو قوت دیتی ہے۔

### آیو رویدک علاج



- \* بہیرے کے درخت کی چھال کا پُورن دو چٹکی روزانہ گھی یا گائے کے دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* ہرڑ کی چھال، خراسانی بیج، راسنا، پیپل، سونٹھ، کچور، پشکر مُول۔ تمام دواؤں کو لے کر باریک پیس کر پُورن بنالیں۔ اس میں سے 10 گرام کی مقدار روزانہ تازے پانی سے استعمال کریں۔
- \* گنگرین کی چھال، کاہو کے درخت کی چھال، کھریٹی اور ملٹھی۔ ان سب کو ہموزن لے کر مہین پیس لیں۔ اس میں سے دو چٹکی پُورن روزانہ شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* ہرڑ کی چھال، بیج، راسنا، پیپل، سونٹھ، کچور اور پشکر۔ ان سب کو برابر کی مقدار میں لے کر باریک پیس کر پُورن بنالیں۔ اس میں سے 1/2 چمچ پُورن روزانہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ دل کی بیماری اور دل کی تیز دھڑکن کے لئے یہ تیر بہدف نسخہ ہے۔
- \* بھنی ہوئی ہینگ، بیج، گوٹ، جوا کھار، سونف، پیپل، ہرڑ کی چھال، چمک، پشکر مُول اور سیاہ نمک۔ سب ہموزن لے کر پیس کر پُورن بنالیں۔ پھر اس میں سے دو چٹکی پُورن شہد کے ساتھ صبح کے وقت استعمال کریں۔
- \* جواہر مہرہ 125 ملی گرام کی مقدار میں دن میں دو بار صبح اور شام لیں۔
- \* 250 گرام ٹماٹر کے رس میں 12 گرام ارجن کے درخت کی چھال کا پُورن ملا کر پینے سے دل کی دھڑکن باقاعدہ ہو جاتی ہے۔
- \* پپلی کا پُورن، لیموں کی چھال کا پُورن، 20، 20 گرام لے کر ملا لیں۔ اس میں سے 12 گرام پُورن کو 10 گرام مکھن میں ملا کر کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔
- \* املی کا شربت دل کی دھڑکن کو باقاعدہ بنانے کے لئے مفید دوا ہے۔

## تیار شدہ یونانی دوائیں



- \* خمیرہ گاؤ زبان عنبری..... 6 گرام، صبح کے وقت لیں۔
- \* خمیرہ مروارید..... 6 گرام، صبح کے وقت لیں۔
- \* جوارش آملہ..... 6 گرام، دن میں دو بار کھانا کھانے کے بعد لیں۔
- \* جوارش شاہی..... 6 گرام، دن میں دو بار کھانا کھانے کے بعد لیں۔
- \* پورن کشنیر..... 3 گرام، دن میں دو بار کھانا کھانے کے بعد لیں۔
- \* شربت گڑھل..... 30 ملی لیٹر، دن میں دو بار لیں۔
- \* عرق بیدمشک..... 50 ملی لیٹر، دن میں دو بار لیں۔
- \* عرق گلاب..... 50 ملی لیٹر، دن میں دو بار لیں۔
- \* عرق کیوڑہ..... 50 ملی لیٹر، دن میں دو بار لیں۔

## ہومیو پیتھک علاج



- \* اگر معمولی ہیجان کے باعث دل دھڑکتا ہو، تو ”ایمل نائیٹریٹ“ دیں۔
- \* نبض تیز چلے، خون کی کمی کے باعث دل کا تیزی سے دھڑکنا، ہلنے چلنے یا تیز چلنے سے دھڑکن کی شکایت۔ ان علامات کو دیکھ کر ”فیرم میٹ“ دیں۔
- \* دل کی دھڑکن بہت تیز ہو، تو ”لوو پرپ“ دیں۔
- \* اچانک چھاتی کی دھڑکن تیز، سانس گھٹنے کی حالت، سانس اٹکتا سا معلوم ہو اور کمزوری محسوس ہو، تو ”ماسکس“ دیں۔
- \* تھوڑا گھومنے پھرنے یا محنت کرنے کے بعد دھڑکن، سیڑھیاں چڑھنے اترنے میں دل کا تیزی سے دھڑکنا، ہانپ جانا اور سانس کی گھٹن۔ ان علامات میں ”لپروسیر لیس“ دیں۔
- \* چھاتی میں تیز دھڑکن، کانوں کو سنائی دے اور بلڈ پریشر بڑھ جائے تو ”فاسفورس“ دیں۔
- \* چھاتی کا بھیا نک طور سے دھڑکنا، وہ دھڑکن گلے، سر اور پیشانی تک محسوس ہو۔ ایسی حالت میں ”فانجس ٹیگما“ دیں۔
- \* چھاتی کی دھڑکن برداشت نہ ہونے کے باعث اسے دبا کر پڑے رہنے کی خواہش ہو۔ ایسے میں ”لانیکو پوڈیم“ دیں۔
- \* دل کی تیز دھڑکن کے باعث سارے جسم میں کپکپی، معمولی ہیجان سے چھاتی کا دھڑکنا اور بے حد کمزوری۔ ان سب علامات میں ”آر سینک“ دیں۔
- \* چھاتی میں تیز دھڑکن کے ساتھ خون کا دورہ تیزی سے ہونا، کمزوری، کپکپی وغیرہ علامات میں مریض کو ”فاسفورس“ دیں۔
- \* چھاتی کی دھڑکن اتنی تیز کہ برداشت نہ ہو سکے۔ دھڑکن کا گلے، سر اور پیشانی تک میں محسوس ہونا۔ ان تمام علامات میں ”فانجس ٹیگما“ دیں۔

- \* بھاری جسم والی عورتوں کو پچاس برس کی عمر کے بعد ماہواری بند ہونے پر تیز دھڑکن، جسم میں درد، نبض کی رفتار تیز وغیرہ علامات میں ”کیلکیر یا آلی“ دیں۔
- \* چھاتی دھڑکنے کے ساتھ ہی چھاتی میں کپکپاہٹ اور گھبراہٹ ہو، تو ایسی حالت میں ”سارکیوٹا“ دیں۔

### بائیو کیمک علاج



- \* دل کا دورہ پڑے، سانس رک رک کر چلے، کبھی دل کے دھڑکنے پر خون کی قے، صدمہ اور پریشانی ہونے پر ”فیرم فاس 6x“ اور ”کالی فاس 6x“ دیں۔
- \* عام حالت میں دل دھڑکنے کے بعد اچانک تکلیف بڑھ جائے تو ”کالی فاس 12x“ ”فیرم فاس 3x“ اور ”سائیلیشیا“ ملا کر دیں۔
- \* اچانک دل دھڑکنے کا دورہ پڑنے پر دل میں تیز اٹھن، بے چینی، غنودگی، بد ہضمی وغیرہ علامات میں ”میگنیشیا فاس 6x“ دیں۔
- \* دل کی دھڑکن بڑھنے کے ساتھ ساتھ کولہوں میں درد، کمزوری، نبض کا تیز چلنا، مریض کو بولنا چلنا اچھا نہ لگے۔ ان تمام علامات میں ”کالی سلف 6x“ دیں۔
- \* دل کی ہر طرح کی بیماریوں میں ”فیرم فاس 12x“ ”کالی کیور 3x“ ”نیٹرم کیور 3x“ ان سب کو ملا کر دیں۔

### قدرتی علاج



- \* جس شخص کو دل کے دھڑکنے کی بیماری ہو، اسے فاقہ نہیں کرنا چاہئے۔
- \* پیٹ پر مٹی کی پٹی باندھیں۔
- \* تقریباً پندرہ دن تک پھل اور دودھ کے علاوہ کچھ نہ کھائیں۔
- \* دو ہفتے کے بعد ہلکا کھانا شروع کریں، لیکن کھانے کے ساتھ سلا دکانی مقدار میں لیں۔
- \* نمک، چینی اور بنا سستی گھی کا استعمال بہت کم کریں۔
- \* زیادہ محنت والا کام نہ کریں، بوجھ نہ اٹھائیں اور سیڑھیوں پر چڑھنے اترنے کا کام بند کر دیں۔ کیونکہ ان تینوں عملوں کا براہ راست اثر دل پر پڑتا ہے۔

### غذا اور پرہیز

- \* سادہ اور جلد ہضم ہونے والا کھانا کھائیں۔ زیادہ تیل، گھی یا مکھن کا استعمال نہ کریں۔
- \* پھل اور سبزیاں زیادہ مقدار میں لیں۔ آلو کا استعمال کم مقدار میں کریں۔
- \* صبر و استقلال، پرہیز گاری، ضبط نفس، ذہنی سکون وغیرہ کی طرف زیادہ توجہ دیں۔
- \* صبح اور شام ٹہلنے کے لئے ضرور جائیں۔ پیٹ میں بد ہضمی نہ ہونے دیں۔



- \* کھانے کے ساتھ اورک، پیاز اور لہسن کا استعمال ضرور کریں۔ مصالحوں میں سیاہ مرچ، لونگ دارچینی اور تیز پات کا کم سے کم استعمال کریں۔
- \* اُبلتے ہوئے دودھ میں چھوٹی پھیل، دارچینی، جائق، کیسر، سوٹھ وغیرہ ڈال کر استعمال کریں۔
- \* خشک پھلوں میں منقہ، کاجو، بادام، اخروٹ، پستہ، کھجور وغیرہ کا استعمال کریں۔
- \* ٹھنڈے مشروبات کا استعمال بالکل نہ کریں۔

## 6- دل کی بیماری

(Cardic Disease)

بیماری کیوں؟



رتخ (گیس یا ہوا) زیادہ بننے، زیادہ تمباکو نوشی اور شراب پینا، زیادہ دیر تک دماغ میں ہيجان اور پریشانی، خون کی نالیوں کی بیماری، گردوں کی بیماری، گھٹنیا، زیادہ موٹاپا وغیرہ وجوہات سے دل میں درد اٹھنے لگتا ہے اور بعد میں وہ دل کی بیماری بن جاتا ہے۔ اس بیماری کی کچھ علامات یہ بھی ہیں، جیسے..... زیادہ پریشانی، بہت زیادہ محنت، جوش، دُکھ، صدمہ اور موروٹی خرابیاں وغیرہ۔

بیماری کی شناخت



دل میں شدید درد ہونے پر بے چینی ہو جاتی ہے۔ دل میں درد اچانک اٹھتا ہے اور بائیں کندھے، نیربائیں ہاتھ تک پھیل جاتا ہے۔ سانس تیزی سے چلنے لگتا ہے۔ گھبراہٹ بڑھ جاتی ہے۔ ٹھنڈا پسینہ آنا اور بے ہوش ہو جانا، دل متلانا، ہاتھ پاؤں ٹھنڈے پڑ جانا اور نبض کمزور معلوم ہونا، اس بیماری کی علامات ہیں۔

گھریلو علاج



- \* دل میں تھوڑا سا درد معلوم ہوتے ہی ملٹھی اور کٹکی کا پورن، ہموزن لے کر تقریباً 1/2 چٹکی پورن نیم گرم پانی سے لیں۔
- \* چینی کے شربت میں انار دانے کا رس ڈال کر استعمال کریں۔ یہ شربت دل کی جلن، معدے کی جلن، گھبراہٹ، بے ہوشی وغیرہ دور کرتا ہے۔
- \* گلقد یا گلاب کے خشک پھولوں میں چینی ملا کر کھانے سے دل کو طاقت حاصل ہوتی ہے۔
- \* عرق گلاب میں تھوڑے سے گلاب کے پھول اور 100 گرام سبز دھنیا پیس کر چٹنی کی صورت میں استعمال کریں۔
- \* اگر دل کی بیماری کی وجہ سے چھاتی میں درد ہوتا ہو، ایک چمچ اجوائن کو دو کپ پانی میں ابالیں۔ پانی جب 1/2 کپ باقی رہ جائے، تو اس کاڑھے کو چھان کر رات کے وقت استعمال کریں۔ یہ کاڑھا روزانہ چالیس دن تک استعمال

کریں اور اوپر سے آنو لے کا مربہ کھائیں۔ یہ دل کی بیماری کو دور کرنے کے لئے اچھی دوا ہے۔

\* کروندادل کی بیماری کو دور کرنے میں بہت مفید ہے۔ کروندے کی سبزی میٹھا ڈال کر یا مربہ کھانا بہت مفید ہے۔

\* دل کے مریض کو گائے کا دودھ اور گھی بہت فائدے مند ہے۔ کھانے میں اس کا استعمال روزانہ کریں۔

\* ارجن کی چھال 10 گرام، گلو 10 گرام اور ملٹھی 10 گرام۔ تینوں کو ایک ساتھ 250 دودھ میں اُبال کر استعمال کریں۔

\* دل کا درد شروع ہونے پر آنو لے کے مربے میں 3، 4 بوند امرت دھار کی ڈال کر استعمال کریں۔

\* بیل کے پتوں کا رس 10 گرام، دیسی گھی 5 گرام اور شہد 10 گرام۔ سب کو ملا کر انگلی سے چائیں۔

\* کھانا کھانے کے بعد تازہ آنو لے کا 20، 25 گرام رس تازہ پانی میں ملا کر استعمال کریں۔

\* اگر یہ شک ہو کہ فلاں وقت دل میں درد شروع ہو سکتا ہے، تو لہسن کی 4 عدد کلیاں چبا کر کھا جائیں۔

\* 4 عدد لونگ پانی میں پیس کر شکر ملا کر استعمال کریں۔

\* سردی کے موسم میں دل کی بیماری ہونے پر تلخی کے پتے 7 عدد، سیاہ مرچ 5 عدد، بادام 4 عدد اور لونگ 21 عدد۔ ان

سب کو پانی میں پیس کر شربت بنالیں۔ پھر اس میں تھوڑا سا شہد ڈال کر پی جائیں۔ یہ شربت دل کو قوت عطا ہے۔

\* چولائی کا رس 1/2 چمچ، پالک کا رس، ایک چمچ اور لیموں کا رس ایک چمچ۔ تینوں کو ملا کر روزانہ صبح بیس دن تک

استعمال کریں۔

\* گرمی کے موسم میں 1/2 کپ پلھی کا رس روزانہ پینے سے دل کو کافی طاقت حاصل ہوتی ہے۔

\* اگر دل کمزور ہو، دھڑکن تیز یا بہت کم ہو جاتی ہو، دل بیٹھنے لگتا ہو، تو ایک چمچ سونٹھ کو ایک کپ پانی میں اُبال کر اس کا

کاڑھا بنالیں۔ یہ کاڑھا روزانہ استعمال کریں۔

\* خوبانی کا رس 4 چمچ پانی میں ڈال کر روزانہ پیئیں۔

\* ادراک کا رس اور شہد، دونوں کو ملا کر روزانہ انگلی سے چائیں۔ دونوں کی مقدار 1/2 چمچ ہونی چاہئے۔

\* پختہ اٹلی کا محلول 2 چمچ اور تھوڑی سی مصری۔ دونوں کو ملا کر استعمال کریں۔

\* ایک کپ پانی میں کپاس کے 4 عدد پھول بھگو دیں۔ چار پانچ گھنٹوں کے بعد پھولوں کو پانی میں متھ لیں۔ اس میں

تھوڑی سی مصری ڈال کر استعمال کریں۔

\* دل کے مریضوں کو سیاہ چنے اُبال کر اس میں سونڈھا نمک ڈال کر کھانے چاہئیں۔

\* بٹھوئے کی سُرخ پتیوں کو چھانٹ کر ان کا تقریباً 1/2 کپ رس نکال لیں۔ اس میں تھوڑا سا سونڈھا نمک ڈال کر

استعمال کریں۔

\* 1/2 کپ مومبی کا رس صبح کے ناشتے کے بعد روزانہ استعمال کریں۔

\* ایک چمچ خشک آنو لے کا پورن پھانک کر اوپر سے ایک پاؤ دودھ پی لیں۔

\* برگد کے دودھ کی 4، 5 بوند بتاشے میں ڈال کر تقریباً چالیس دن تک استعمال کریں۔

\* امرود کو کھل کر اس کا 1/2 کپ رس نکال لیں۔ اس میں تھوڑا سا لیموں کا رس ڈال کر پی جائیں۔

- \* اگر دل میں درد محسوس ہو، تو 1/2 کپ انگور کارس استعمال کریں۔
- \* پختہ فالسوں کا دو چمچ رس لے کر، اس میں 1/2 چمچ سونٹھ اور دو چمچ شکر ملا کر آہستہ آہستہ چائیں۔
- \* 1 کپ گاجر کارس چالیس دن تک روزانہ پینے سے دل کی بیماری دور ہو جاتی ہے۔
- \* مولسری کا دو چمچ عرق ایک کپ پانی میں حل کر کے استعمال کریں۔
- \* 1 کپ انناس کارس روزانہ پیئیں۔
- \* پیٹے کے پتوں کو پانی میں ابال کر اس کے پانی کو چھان کر پیئیں۔

### آیور ویدک علاج



- \* جاوتری 10 گرام، دار چینی 10 گرام، عاقر قرحا 10 گرام، تینوں کو ملا کر 1/2 چمچ پورن روزانہ شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* پرول کے پتے، الاچھی کے دانے اور پیلا مٹول۔ تینوں کو ہموزن مقدار میں لے کر پیس کر پورن بنالیں۔ اس میں 3 گرام پورن صبح کے وقت دیسی گھی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* بڑے نیم کی جڑ 10 گرام، کوٹ 10 گرام، سونٹھ 10 گرام، کچور 10 گرام اور بڑی ہرڑ دو عدد۔ ان سب کو پیس کر پورن بنالیں۔ اس میں سے 4 گرام پورن دیسی گھی میں ملا کر استعمال کریں۔
- \* پہکرمٹول، بجورالیموں کی جڑ، سونٹھ، کچور اور ہرڑ۔ ان سب کو برابر کی مقدار میں لے کر کوٹ پیس کر چٹنی بنالیں۔ اس میں سے چھوٹے بیر کے برابر چٹنی، سوندھانمک کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* 5 گرام منقہ، دو چمچ شہد اور ایک چھوٹا ٹکڑا مصری۔ تینوں کو پیس کر چٹنی بنالیں۔ یہ چٹنی صبح کے وقت ناشتے کے بعد استعمال کریں۔
- \* پیلا مٹول اور چھوٹی الاچھی کا پورن 1/2 چمچ، دیسی گھی کے ساتھ چاٹنے سے دل کی بیماری رفع ہوتی ہے۔
- \* ہینگ، بچ، سونٹھ، زیرہ، کوٹ، ہرڑ، چیتا، جواکھار، سیاہ نمک اور پہکرمٹول۔ ان سب کو برابر کی مقدار میں لے کر پورن بنالیں۔ اس میں سے 1/2 چمچ پورن، شہد یا دیسی گھی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* 6 گرام میتھی کے کاڑھے میں شہد ملا کر پینے سے دل کی بیماری میں آرام ملتا ہے۔
- \* 250 گرام ٹماٹروں کے رس میں 12 گرام ارجن کی چھال کا پورن ملا کر استعمال کریں۔
- \* گلو اور سیاہ مرچ کا پورن روزانہ 3 گرام نیم گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

### تباہ شدہ یونانی دوائیں



- \* جواہر مہرہ..... 40 سے 75 ملی گرام، دوا المسک معتدل جواہر والی میں ملا کر لیں۔
- \* خمیرہ ابریشم سادہ..... 6 گرام، عرق گاؤزبان 125 ملی لیٹر کے ساتھ یا تنہا لیں۔



- \* خمیرہ ابریشم عود مصطلگی والا.....3 سے 5 گرام، عرق گاؤزبان 125 ملی لیٹر کے ساتھ لیں۔
- \* خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر والا.....3 سے 5 گرام، عرق گاؤزبان 125 ملی لیٹر کے ساتھ لیں۔
- \* خمیرہ مروارید.....3 سے 5 گرام، عرق گاؤزبان 125 ملی لیٹر کے ساتھ لیں۔
- \* شربت گڑھل.....25 لیٹر، عرق بعد مشک یا پانی کے ساتھ لیں۔
- \* مفر، بارد.....5 سے 7 گرام، تک لیں۔
- \* مفرح شیخ الرئیس.....5 گرام، صبح کے وقت عرق گاؤزبان یا پانی سے لیں۔
- \* مفرح معتدل.....5 سے 10 گرام، پانی کے ساتھ لیں۔

### ہومیو پیتھک علاج



- \* چھاتی میں درد، سانس کی تکلیف، خونی بلغم، کھانسی، دل کا دھڑکنا، بے چینی وغیرہ علامات کو دیکھ کر مریض کو ”میگ کارب“ دیں۔
- \* چھاتی میں سوئی کی چھن کی طرح درد، سانس لینے میں تکلیف، سردی، کھانسی کی بھی شکایت۔ ان سب علامات میں ”کالی نیٹرکیم“ دیں۔
- \* اگر دل کا دورہ ہلکا اور اچانک پڑے، تو سب سے پہلے ”گلونائن 30“ دیں۔ اس کے بعد ”کونکس آ کھیس مدرنچر“ اور ”پسی فلورا“ کی 10، 10 یونڈ 1/4 کپ پانی میں ڈال کر دیں۔ یہ دوا ہر بیس منٹ بعد دیتے رہیں۔ مریض کو ضرور آرام ملے گا۔
- \* دل میں ہلکا ہلکا درد، چھاتی میں دھڑکن تیز، بائیں کروٹ لیٹنے سے تکلیف، چھاتی کے اندر پھڑکن، نبض کا تیز چلنا وغیرہ علامات میں ”تھیا“ دیں۔
- \* دل کا دورہ پڑنے پر سب سے پہلے ”گلونائن 30“ کی 10 یونڈ پلائیں۔ اس کے بعد ”آ کھیس مدرنچر“ کی 10 یونڈ 1/2 کپ پانی میں ڈال کر دیں۔
- \* دل کا زور سے دھڑکنا، تیز دھڑکن واضح سنائی دے۔ ان سب علامات میں ”ایسینتھیم“ دیں۔
- \* دل کی بیماری میں اگر نبض تیز چلے، نیند نہ آئے، دل کی سکڑن، تھوڑی سی محنت کے بعد چھاتی دھڑکنے لگے، دل میں شدید درد، دل کی رفتار کبھی تیز تو کبھی دھیمی۔ ان علامات میں ”تھائیرائیڈیم 30“ دیں۔
- \* دل کے عضلات کا بڑھنا، دل کے خانے کا بڑھنا، دل میں سوجن جیسی حالت، بے چینی کے باعث رات کو نیند نہ آنا، یہ وہم کہ دل فیل ہو جائے گا۔ ان تمام علامات میں ”کانیولیپریا 3“ دیں۔

### بائیو کیمک علاج



- \* دل کی بیماری میں ”فیرم فاس 12x“ ”کالی میور 3x“ اور ”نیٹریم کیور“ ملا کر دیں۔
- \* سیڑھیوں پر چڑھنے، محنت کرنے یا اچانک غصہ آ جانے پر دل میں درد ہونے کے شک کی حالت میں ”کیلکیریا“

فلور 3x "فیرم فاس 12x" "کالی میور 3x" اور نیٹرم کیور 3x " ملا کر دیں۔

\* دل کا پھولنا، دل میں درد، بے چینی وغیرہ علامات میں "کیلکیر یا فلور 3x" "کالی سلف 3x" "نیٹرم کیور 3x" اور فاسفورس 12x " دیں۔

### قدرتی علاج



- \* دل کے مریض کو کبھی خالی پیٹ نہیں رہنا چاہیے۔ ایک بار میں کھانا نہ کھا کر تھوڑا تھوڑا دن میں کئی بار کھائیں۔
- \* صبح ناشتے میں پھلوں کا رس لیں اور اس کے ایک گھنٹہ بعد دودھ پیئیں۔
- \* نمک، چینی اور گھی کا کم سے کم استعمال کریں۔
- \* سبزیاں اُبال کر تھوڑا سا نمک ڈال کر چپاتی کے ساتھ کھائیں۔
- \* زیادہ محنت کا کام، بوجھ اٹھانا، سیڑھیاں چڑھنا وغیرہ کے عمل نہ کریں۔
- \* پیٹ میں قبض نہ ہونے دیں۔

### غذا اور پرہیز

- \* جب تک دل کو آرام نہ ملے، تب تک بستر پر آرام کریں۔ ٹہل سکتے ہیں، لیکن سیڑھیوں یا زینے پر نہ چڑھیں۔
- \* زود ہضم کھانا کھائیں۔
- \* شراب اور دوسری منشیات، تمباکو نوشی وغیرہ سے دور رہیں۔
- \* ہر ایک کام صبر اور سکون کے ساتھ کریں۔ تناؤ سے بچیں۔
- \* چائے، کافی اور ورزش سے بھی دور رہیں۔
- \* روزانہ غسل کریں۔
- \* آٹھ گھنٹے نیند ضرور لیں۔ گہری نیند لینے کیلئے ہاتھوں پاؤں پر سرسوں کے تیل کی مالش کریں۔



## گلے کے اُپری حصے کی بیماریاں

- 1- سردرد (Headache)
- 2- کان کا درد (Earache)
- 3- گلے کی سوجن، درد، خشکی (Pharyngitis)
- 4- نکسیر (ناک سے خون نکلنا) (Epistaxis)
- 5- چکر آنا (Giddiness)
- 6- بہرہ پن (Deafness)
- 7- مرگی (Epilepsy)
- 8- بے ہوشی یا غشی (Syncope)
- 9- ہچکی (Hiccup)
- 10- منہ میں چھالے (Aptha)
- 11- گلٹیاں یا ٹانسلز کا بڑھنا (Tonsilitis)
- 12- گردن کا درد (Neckache)



## گلے کے اوپری حصے کی بیماریاں

گلے کے اوپری حصے کی بیماریاں، پیٹ کی بیماریوں کے بعد سب سے زیادہ ناقابل برداشت اور نقصان دہ بیماریاں ہوتی ہیں۔ سردرد، کان کی بیماریاں، منہ میں بیماریاں آنکھوں اور دماغ کی بیماریاں اہم ہیں۔ ان کا علیحدہ ذکر مندرجہ ذیل ہے۔

### 1- سردرد

(Headache)

بیماری کیوں؟



سردرد کوئی مختلف قسم کی بیماری نہیں ہے، بلکہ کئی بیماریوں کی علامت ہے۔ اس لئے سردرد کی مختلف وجوہات تسلیم کی جاتی ہیں۔ مثلاً بخار، سردی لگنے، زکام، گرمی کی زیادتی، ریاحی (ہوا یا گیس) بیماریاں، خون کی کمی، دماغی کمزوری، خون میں خرابی، آنکھوں کی کمزوری، جسم کے کسی حصے میں تکلیف، بلڈ پریشر، ذیابیطس وغیرہ طرح طرح کی بیماریوں کی وجہ سے سر میں درد ہو سکتا ہے۔

کئی بار لگاتار دیر تک ایک ہی کام کرتے رہنے کی وجہ سے بھی سردرد ہو جاتا ہے۔ کچھ لوگ ایک ہی ماحول میں کافی دیر تک رہتے ہیں، اس لئے ان کو سردرد کی شکایت ہو جاتی ہے۔ ذہنی بے چینی بھی سردرد کو پیدا کر دیتی ہے۔ رتخ پیدا کرنے والی چیزوں کے زیادہ کھانے، دہی، برف وغیرہ کا زیادہ استعمال کرنے کے باعث، صفرا کے بڑھ جانے کے باعث بھی سر میں درد ہونے لگتا ہے۔ اگر گلے میں کف، پیشانی میں بلیغم کا پانی اور جسم میں خون کی کمی ہو جاتی ہے، تو بھی سر میں درد پیدا ہو جاتا ہے۔ جو لوگ زیادہ مقدار میں خشک چیزیں کھاتے ہیں یا جن کے جسم میں ہضم نہ ہوئے کھانے کے باعث رتخ زیادہ پیدا ہوتی ہے، ان کی رتخ سر کی طرف چلی جاتی ہے اور ان کو آدھے سر میں درد کی بیماری لگ جاتی ہے۔

بیماری کی شناخت



سر کا درد شخص کو بے چین کر دیتا ہے۔ لگاتار سر میں درد رہنے کی وجہ سے ایسا معلوم ہوتا ہے کہ جیسے سر پھٹا جا رہا ہو۔ کبھی کبھی

قے آنی بھی شروع ہو جاتی ہیں۔ آدھے سر میں درد عموماً سورج طلوع ہونے کے بعد شروع ہو جاتا ہے۔ سورج غروب ہوتے ہی درد کچھ کم ہو جاتا ہے، لیکن پیشانی کی دوسری جانب درد بڑھ جاتا ہے۔

## گھریلو علاج



\* گائے یا بھینس کا خالص گھی پیشانی پر اور پاؤں کے تلوؤں پر کم سے کم پندرہ بیس منٹ تک ملیں۔ اس سے سردی رُک جاتا ہے۔

\* تھوڑی سی سوٹھ اور 2 عدد رنگ پانی میں پیس کر پیشانی پر لگائیں۔ خشک ہو جانے پر دوبارہ لگائیں۔

\* سُرخ الائچی کے چھلکوں کو سیل پر پانی کے ساتھ پیس کر پیشانی پر لگائیں۔

\* گاجر کا رس نکال لیں۔ پھر اسے گرم کر کے 2 بوند کان میں اور 2، 2 بوند دونوں نٹھنوں میں ڈالیں۔

\* سرس کے پھولوں کو دیر تک سو نگھنے سے سر کا درد کم ہو جاتا ہے۔

\* ناک کے دونوں نٹھنوں میں 2، 2 بوندیں سرسوں کا تیل ڈال کر ناک کو سکڑیں۔ تیل اور بلغم منہ میں آ جائے گا،

اسے تھوک دیں۔ تھوڑی دیر بعد سر کا درد رُک جائے گا۔

\* کاغذی لیموں کے رس کی 4، 5 بوندیں ناک میں ڈالیں۔

\* بغیر دودھ کی چائے بنا کر اس میں آدھا لیموں نچوڑ کر پییں۔ لیموں کی پتیوں کو کچل کر سو نگھنے سے بھی درد دور ہوتا ہے۔

\* 1 چمچ دھنیا، تلخی کے پتے 4 عدد، سیاہ مرچ کے دانے 4 عدد، لونگ 2 عدد۔ ان سب کا کاڑھا بنا کر پی لیں۔ رُکام یا

سردی سے ہونے والا سر کا درد رُک جائے گا۔

\* اگر سر کا درد پُرانا ہو، تو آک کے پتوں کا رس پیشانی پر لگائیں۔

\* سفید چندن کو عرقِ گلاب میں گھسا کر پیشانی پر لگانے سے گرمی سے ہونے والا سرد درد دور ہو جاتا ہے۔

\* تلخی کے پتوں کو پانی میں پیس کر اس کا سر پر لیپ کریں۔

\* گرمی کے باعث سردی ہونے پر خشک دھنیا 10 گرام، آنولے کا پورن 5 گرام، لونگ 4 عدد۔ سب کو پیس کر

سوندھانمک کے ساتھ چائیں اور اس کا لیپ پیشانی پر کریں۔

\* آدھے سر میں درد ہونے پر سیاہ مرچ کے 2 چٹکی پورن میں کھانڈ ڈال کر استعمال کریں۔

\* ایک چمچ تلخی کے پتوں کا رس اور ایک چمچ لیموں کا رس۔ دونوں کو ملا کر انگلی سے آہستہ آہستہ چائیں۔

\* ٹھنڈے پانی میں چٹکی بھر نمک ڈال کر پییں۔ تھوڑی دیر کے بعد سر کے درد کو آرام ملے گا۔

\* اگر سردی لگنے کے باعث سر میں درد ہو گیا ہو، تو پانی میں ہینگ گھول کر پیشانی پر اس کا لیپ کریں۔

\* دارچینی کو پانی میں گھسا کر پیشانی پر لیپ لگانے سے ہر طرح کا سرد درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔

\* آدھے سر میں درد ہونے پر خالی پیٹ نہار منہ 1/2 چمچ تلخی کے رس میں شہد ملا کر چائیں۔

\* 1 چٹکی پھٹکری اور 1 چٹکی سونا۔ گیرو پیس کر گرم دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

- \* کنیر کی پتیوں کو اُبال کر پیس لیں۔ پھر سرسوں کے تیل میں ملا کر پیشانی پر لگائیں۔
- \* تر پھلہ، چورن، سونٹھ، دھنیا اور باؤ بڑنگ۔ سب کو برابر کی مقدار میں لے کر ایک کپ پانی میں اُبالیں۔ پانی جب 1/2 کپ باقی رہ جائے، تو اسے کاڑھے کی صورت میں پیئیں۔ صبح و شام پینے سے سرد درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔
- \* بڑی الائچی کے دانے پیس کر پیشانی پر لیپ کریں۔
- \* پیاز کو کاٹ کر تقریباً دس منٹ تک سونگھنے اور پیاز کا رس پاؤں کے تلوؤں پر ملنے سے سرد درد جاتا رہتا ہے۔
- \* لہسن پتلا پتلا پیس کر پیشانی اور کنپٹی پر لگانے سے سرد درد جاتا رہتا ہے۔
- \* ریٹھے کا چھلکا پانی میں گھسا کر 2، 2 یونڈیں ناک کے نتھنوں میں پٹکائیں۔
- \* سرد درد ہونے پر پیشانی پر مٹی کی مٹی باندھیں۔
- \* پیپل 1 گرام، سیاہ مرچ 1 گرام، مٹھی 1 گرام، سونٹھ 1 گرام۔ ان سب کو باریک پیس کر مکھن میں پکائیں۔ اس کے بعد اس چٹنی کو آہستہ آہستہ سونگھیں۔
- \* رات کو سوتے وقت گاجر اور چھندر کے رس میں آدھا لیموں نچوڑ کر پی جائیں۔
- \* مہندی کی پتیوں کو مہین پیس کر اس کا لیپ پیشانی اور پاؤں کے تلوؤں پر لگائیں۔
- \* سیاہ مرچ گھسا کر پیشانی پر لگانے سے سرد درد ختم ہو جاتا ہے۔
- \* بُول کا گوند پانی میں گھسا کر پیشانی پر لگائیں۔
- \* سردی زکام کے باعث سر میں ہونے والے درد میں جائفل گھسا کر پیشانی پر لگائیں۔
- \* پرمٹ (میتھول) کو پیشانی پر لگائیں۔
- \* ادراک کے رس کی کچھ یونڈیں ناک میں ڈالنے سے گرمی سے ہونے والا سرد درد ختم ہو جاتا ہے۔
- \* انجیر کی چھال کو پانی میں گھسا کر پیشانی پر اس کا لیپ کریں۔
- \* بیج کو پانی میں گھسا کر پیشانی پر لگائیں۔
- \* اگر سرد درد پُرانا ہے، تو دھنیے کو پیس کر پیشانی پر لگائیں۔
- \* اجوائن کے پتوں کو پیس کر پیشانی پر لیپ کریں۔
- \* اگر گرمی کی وجہ سے سر میں درد ہے، تو پودینے کے پتے پانی میں پیس کر پیشانی پر لیپ کریں۔
- \* آم کی گرمی اور چھوٹی ہرڑ پانی میں گھسا کر پیشانی پر لیپ کرنے سے ہر طرح کا سرد درد جاتا رہتا ہے۔
- \* گرمیوں میں آنو لے کا شربت پینے سے سرد درد میں کافی راحت حاصل ہوتی ہے۔
- \* تلسی کے پتوں کے رس میں کافی اور ملا کر پیشانی پر لگائیں۔
- \* مغز بادام کا پیشانی پر لیپ کرنے سے کافی آرام ملتا ہے۔
- \* بارہ سنگھا کے سینگ کو پانی میں گھسا کر پیشانی پر لیپ کرنے سے سرد درد ختم ہو جاتا ہے۔
- \* نوشادر اور پونچھنے کا پانی سونگھنے سے سرد درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔



- \* چلغوزے کا تیل کنپیٹوں پر ملنے سے سردرد ٹھیک ہو جاتا ہے۔
- \* تربھلہ، ہلدی، نیم کی چھال اور گلو۔ سب کو 5، 5 گرام کی مقدار میں لے کر کاڑھا بنا کر پینے سے سردرد دور ہوتا ہے۔
- \* چھوہارے کی گٹھلی پانی میں گھسا کر پیشانی پر لپ کرنے سے سردرد ٹھیک ہو جاتا ہے۔

### تیار شدہ یونانی دوائیں



- \* اطریفل اسطوخودوس..... 7 گرام، سوتے وقت لیں۔
- \* اطریفل زمانی..... 10 گرام، سونے سے قبل لیں۔
- \* اطریفل کشیزی..... 7 گرام، سونے سے قبل لیں۔
- \* خمیرہ گاؤ زبان عنبری..... 6 گرام، صبح ناشتے سے قبل لیں۔
- \* قرص مثلث..... ایک قرص، تھوڑے سے پانی میں گھسا کر پیشانی پر لگائیں۔
- \* برشعشا..... 3 گرام، درد کے وقت لیں۔
- \* عرق عجیب..... 3 گرام، درد کے وقت چند قطرے پیشانی پر لگائیں۔

### ہومیو پیتھک علاج



- \* سردرد کے ساتھ اگر صفرا کی قے ہو جائے، تو ”آرس ورسیکال“ دیں۔
- \* ہائی بلڈ پریشر کے باعث اگر آدھے سر میں درد ہو جائے، تو ”نیٹرم کیور“ دیں۔
- \* آدھے سر کا درد ہو، تو ”بینا ولس انڈیکا“ دیں۔
- \* شروع میں پورے سر میں درد، پھر آدھے سر میں درد ہو، تو ”بیلادونا 3“ اور ”سپائی جیلیا“ باری باری دیں۔
- \* ”ایلیومین“ اور ”برائیوینا“ نامی دوائیں اس حالت میں دیں، جب سردرد گردن اور بازو تک بڑھ جائے۔
- \* بچوں کے سر میں درد کی حالت میں ”کاربولک ایسڈ 12“ دیں۔
- \* سر میں درد شدید ہو، تو ”ڈامیانہ مدرنگچر“ ہر گھنٹے کے بعد 20، 20 بوند دیں۔
- \* زیادہ پڑھنے لکھنے اور محنت کرنے سے سر میں درد ہو، تو ”ایلفا الفامدرنگچر“ دیں۔
- \* عورتوں کو ماہواری سے پہلے اور بعد میں سردرد ہو، تو ”ایمونیٹیم پک“ دیں۔
- \* صفرا کی زیادتی کے باعث سر میں درد ہو، تو ”چیونٹھس ورجینکا“ دیں۔

### بائیو کیمک علاج



- \* رات کو نیند نہ آتی ہو، بہت زیادہ سر میں درد ہو، آنکھوں کے سامنے اندھیرا جاتا ہو، سردی یا گرمی کی وجہ سے درد بڑھ جاتا ہو، تو ”کالی فاس 6x“ دیں۔
- \* آدھے سر میں درد ہونے پر ”نیٹرم سلف 30x“ اور ”نیٹرم فاس 30x“ ملا کر دیں یا پھر پہلی دوا شام کو اور دوسری

گلے کے اُویری حصے کی بیماریاں

دوا صبح کے وقت دیں۔

\* سر میں گرمی لگتی ہو، ایسا محسوس ہو کہ جیسے سر بہت بھاری ہے، کبھی کبھی تپ ہو جائے، ان تمام علامات میں ”نیٹرم فاس 30x“ دیں۔

\* سر میں چوٹ سی لگتی معلوم ہو، سر اور کمر میں درد، کھلی ہوئی آرام ملتا ہو، چکر آتے ہوں۔ ان علامات میں ”کالی فاس 6x“ دیں۔

\* دماغی کمزوری کے باعث جسم کے پٹھوں میں درد اور یادداشت میں کمی، چہرے کا رنگ زرد، نیند اور بھوک میں کمی، مستقبل کے فکر سے دماغ پریشانی۔ ان سب علامات میں ”کیلکیر یا 30x“ اور ”فیرم فاس 30x“ دیں۔

\* شراب یا بد ہضمی کے باعث سر میں درد، چکر آنا، آنکھوں میں جلن اور پانی گرنا، سر پر جیسے بوجھ، آدھے سر میں درد اور سورج طلوع ہونے کے بعد بڑھ جائے۔ ان تمام علامات میں ”نیٹرم کیور 30x“ اور ”کیلکیر یا فاس 30x“ دیں۔

\* زیادہ دیر تک دماغی کام کرنے کی وجہ سے طاقت میں کمی اور سر میں درد، گرمی یا چلد کی کسی پوشیدہ بیماری کی وجہ سے سر میں درد، رات کو اچانک پسینہ آ جائے۔ ان تمام علامات میں ”سایلیشیا 30x“ دیں۔

\* صبح کے وقت سو کر اٹھنے پر اچانک سر میں درد ہونے پر ”نیٹرم فاس 30x“ دیں۔

\* پڑھنے لکھنے اور دُور تک چلنے کے باعث صبح سے دوپہر تک سر میں درد، منہ میں کڑواہٹ۔ ایسی حالت میں ”نیٹرم سلف 30x“ دیں۔

قُدرتی علاج



- \* پیڑ و پرنی کی پوٹلی باندھیں۔
- \* پیٹ صاف کرنے کے بعد چوکر کی روٹی یا پھلوں کا استعمال کریں۔
- \* گرم پانی میں آدھا لیموں نیچوڑ کر پیئیں۔
- \* سر میں کافور یا تلوں کے تیل کی مالش کریں۔

## 2- کان کا درد

(Earache)

بیماری کیوں؟



کان کو بار بار کسی تیلی یا سلائی سے کریدنے، سر درد لگنے، کان میں کسی چیز (پانی، کیٹرا وغیرہ) کے چلے جانے، چوٹ لگنے، کان میں میل جم جانے یا کان میں پھنسی نکل آنے وغیرہ کے باعث کان میں درد ہونے لگتا ہے۔ کچھ بچوں اور

گلے کے اوپری حصے کی بیماریاں

بڑوں کے کان بہنے بھی لگتے ہیں۔ کان بہنے کی خاص وجوہات میں کالی کھانسی، کان میں گندے یا آلودہ پانی کے چلے جانے، براناڑ کام، تپ دق، گلے کی گلٹی اور درد وغیرہ شامل ہیں۔

## بیماری کی شناخت



کان میں درد ہونے کی وجہ سے بھاری پن، پلکوں پر سوجن، کان کے پردوں میں سوجن، سردی لگنے کے ساتھ بخار، کان میں گھوں گھوں کی آواز، سننے کی طاقت کم ہو جانا، کان سے پیپ نکلنا وغیرہ علامات دکھائی دیتی ہیں۔ کان میں خشکی بڑھ جاتی ہے۔

## گھریلو علاج



\* کان میں درد ہونے کی حالت میں نیم کا تیل یا لہسن کا تیل استعمال کرنا چاہیے۔

\* پیاز کورا کھ میں بھون لیں، پھر اس کارس نچوڑ کر کان میں ڈالیں۔

\* کان میں اگر سائیں سائیں کی آوازیں آتی ہوں، تو 4، 5 یونڈیل تلسی کے پتوں کا عرق یا رس کی کان میں ڈالیں۔ اس کے ساتھ ہی پس ہوئی سوٹھ 25 گرام کا استعمال بھی کریں۔

\* نیم کی نمولیوں کا تیل لگا تار 3، 4 دن تک کان میں تین چار دن تک ڈالنے سے کان کا درد، خشکی، پھنسی وغیرہ ختم ہو جاتی ہے۔

\* بول کی پتیوں کا عرق بنا کر کان میں ڈالیں۔ تھوڑی سی بول کی پتیوں کو 2 گلاس پانی میں ڈال کر آگ پر ابلنے کے لئے رکھ دیں۔ برتن کو اُد پر سے چوڑے منہ کے گہرے برتن سے ڈھانپ دیں۔ تھوڑی دیر بعد اس برتن (ڈھکن) پر جو بھاپ جم جائے گی، اسے ایک شیشی میں بھر لیں۔ یہ بول کی پتیوں کا عرق ہوگا۔

\* 2 عدد پوتیاں لہسن، نیم کی 10 عدد کو نیلیں اور 4 عدد نیم کی نمولیاں۔ ان سب کو کچل کر سرسوں کے تیل میں اچھی طرح پکائیں، پھر اس تیل کو چھان کر شیشی میں بھر لیں۔ یہ تیل کان میں پھنسی، زخم، پیپ بہنایا کم سنائی دینا وغیرہ بیماریوں کیلئے بہت مفید ہے۔

\* کان میں اگر کیڑا یا چیونٹی وغیرہ داخل ہو جائے تو سرسوں کا تیل نیم گرم کر کے ڈالیں۔ کیڑا یا چیونٹی وغیرہ باہر آ جائے گی۔

\* تلسی کی پتیوں کا رس کا فور میں ملا کر کان میں ڈالنے سے کان درد دور ہو جاتا ہے۔

\* کان میں اگر مہین کیڑا داخل ہو جائے، تو پودینے کا رس ڈالیں۔

\* لہسن، مولی اور اد رک۔ تینوں کا رس نیم گرم کر کے کان میں یونڈ یونڈ کر کے ڈالیں۔ یہ کان کے درد کو دور کرنے کی تیر بہدف دوا ہے۔

\* نیم کے پانی سے کان دھونے سے کان کا زخم بھر جاتا ہے۔



- \* کان اگر بہتا ہو، تو پھٹکری کے پانی سے کان کو دھوئیں۔
- \* چھندر کے سبز پتوں کا رس یوند یوند کر کے کان میں ڈالنے سے کان کا درد رفع ہو جاتا ہے۔
- \* مولی کے پتوں کو آگ میں بھون کر راکھ کر لیں۔ پھر اس راکھ میں سرسوں کا تیل گرم کر کے ملا لیں۔ یہ تیل یوند یوند کر کے کان میں ڈالنے سے اس کا درد دور ہو جاتا ہے۔
- \* ارنڈی کے پتے کے اُپر سرسوں کا تیل مل کر پتے کو کان پر باندھیں۔ درد رُک جائے گا۔
- \* 10 یوندا جوائن کے تیل میں تھوڑا سا سرسوں کا تیل ملا کر کان میں یوند یوند کر کے ڈالیں۔
- \* کان بننے پر کیلے کے پتے کے رس میں سمندر جھاگ ملا کر کان میں ڈالیں۔
- \* تھوڑے سے اُلی کے پتوں کو تلوں کے تیل میں پکا کر اور چھان کر کان میں ڈالیں۔
- \* آم کے نئے پتوں کا رس کان میں ڈالنے سے کان میں ہونے والی ہر طرح کی خشکی اور درد جاتا رہتا ہے۔
- \* کان میں چندن کا تیل ڈالنے سے بھی کان درد ختم ہو جاتا ہے۔
- \* تھوڑے سے لونگ اور تھوڑے سے انار کے چھلکوں کو سرسوں کے تیل میں اچھی طرح پکائیں۔ پھر اس تیل کو چھان کر کان میں ڈالیں۔

- \* کان میں گلاب کے بھول کا رس ڈالنے سے مریض کو کافی آرام ملتا ہے۔
- \* سرس اور آم کے پتوں کا رس نیم گرم کر کے کان میں ڈالنے سے درد رفع ہو جاتا ہے۔

### تیار شدہ یونانی دوائیں



- \* روغن بادام تلخ..... کان کے درد اور بہرے پن میں چند قطرے نیم گرم کان میں ڈالیں۔
- \* روغن ترب..... 2 قطرے کان میں ڈالیں۔
- \* روغن سماعت کشا..... کان درد، بہرے پن اور ثقل سماعت وغیرہ میں چند قطرے نیم گرم کان میں ڈالیں۔
- \* روغن کمیلہ..... اگر کان بہتا ہو، تو 2، 3 قطرے کان میں ڈالیں۔
- \* قلزم..... ایک قطرہ، معمولی تیل کے 4 قطروں میں ملا کر کان میں ڈالیں۔

### ہومیو پیتھک علاج



- \* اگر کان میں اچانک درد پیدا ہو جائے، سردی کے باعث درد ہو، تو "ایکونامیٹ 30" دیں۔
- \* پیپ بننے کے باعث بہرے پن کی شکایت ہو جائے، تو "مرک ڈلس 6" کا استعمال کریں۔
- \* کان میں سائیں سائیں کی آوازیں آنا، کم سنائی دینا، کان کے اندر گرجنے جیسی آوازیں، درد برداشت نہ ہوتا ہو وغیرہ علامات میں "ہیلپس 6" دیں۔
- \* جن عورتوں کو مینوپاز کے دوران کان میں درد ہوتا ہو اور بار بار پیشاب آتا ہو، ان کو "جلسیمیم" دیں۔

- \* کان درد کی وجہ سے اگر بچے کو بے چینی ہو، تو اس کو ”کیمولا 6“ دیں۔
- \* بچوں کے کان درد میں ”پلسٹیل“ بھی ایک کارگر دوا ہے۔
- \* کان میں طرح طرح کی آوازیں ہونا، جس کے باعث اچھی طرح سنائی نہ دیتا ہو، تو ایسے مریض کو ”کاسٹیکم 6“ دینی چاہیے۔
- \* کان میں پیپ پڑنے سے پہلے ہی شدید درد، سڑی ہوئی بدبو، مچھلی کے سڑنے کی طرح بدبو، بے چینی۔ ایسی حالت میں ”آر نیکا 30“ دیں۔
- \* کھانا کھاتے وقت کان میں درد ہونے پر کان میں ”بیرائکامیور 6“ ڈالیں۔
- \* کچھ بھی سنائی نہ دینا، کان کے اندر طرح طرح کی آوازیں سنائی دینا، بہت زیادہ خارش، بہرہ پن، بدبو دار پیپ کا پڑ جانا، از حد بے چینی۔ ایسی حالت میں ”ٹینسیٹس 6“ دیں۔
- \* کچھ بھی سنائی نہ دینے کی حالت میں، کان کے اندر طرح طرح کی آوازیں، خارش کی شکایت وغیرہ میں ”سلفر 30“ دیں۔
- \* ٹھنڈ لگ جانے کے باعث سردی سے کان میں درد اور پریشانی ہو، تو ”ایکونائیٹ 30“ دیں۔
- \* سردی لگنے کے باعث کان کا درد گلے تک پھیل جائے، تو ”ایلیکس سیپا 6“ دیں۔
- \* کان میں پتلی اور بدبو دار پیپ پڑ جانے کے باعث تکلیف ہو، تو ”سائیلیشیا 20 یا 3“ دیں۔
- \* کان میں پیپ پڑ جانے کے باعث درد، جو کان سے شروع ہو کر سارے سر اور گردن تک پھیل جائے۔ ایسی حالت میں ”کیلے بالی کروم 6“ دیں۔
- \* کان میں سائیں سائیں ہونے کی شکایت، کبھی گرجنے جیسی آواز ہونا اور اس کے ساتھ ہی بہرے پن کی شکایت۔ ایسی حالت میں ”چنم سلف 6“ دیں۔
- \* کان میں اس طرح کا درد ہونا، جیسے کہ کوئی کان کو کھرچ رہا ہو، درد کا ایک طرف سے دوسری طرف تک جانا جیسا محسوس ہو۔ ان تمام علامات میں ”پلینینگلو میب جس مدر ٹیچر“ پانی میں ملا کر دینی چاہیے۔

### بائیو کیمک علاج



\* بہرے پن اور کان درد سے نجات حاصل کرنے کیلئے ”کیلی میور“ کا استعمال کریں۔

\* درد کے مارے کان کا پردہ پھٹتا ہو، تو ”سائیلیشیا 12x“ دیں۔

\* کان میں اتنا زیادہ درد کہ جیسے کان کا پردہ پھٹ جائے گا، کپٹی جیسے چھتی ہو۔ ان تمام علامات میں ”کیلکیر یا فلور 3x“

”کیلکیر یا فاس 3x“ ”کیلی فاس 3x“ ”کیلی سلف 3x“ اور ”نیٹریم سلف 3x“ ملا کر دیں۔

\* کان کے اندر باہر دونوں جگہ درد، باہری ہٹنے میں پڑی کا جمناء، ایک طرف کا کان سُرخ اور گرم، بار بار

خارش، انہضام عمل میں خرابی، زبان تڑپنے، پچھلے ہٹنے میں زرد اور گاڑھا لپ۔ ان تمام علامات میں

”نیٹرم فاس 3x یا 2x“ دیں۔

\* خنازیر بیماری کے باعث کان بہنا، دانت نکلنے وقت بچوں کے کان سے پیپ کا بہنا، کان کا بیرونی حصہ ٹھنڈا اور کان کے چاروں طرف کی ہڈی میں درد۔ ان سب علامات میں ”کیلکیر یا فاس 30x“ دیں۔

\* کان کی خرابی کے باعث زخم اور بہرہ پن، کان کی گانٹھ سوج جانے سے بہرہ پن، گھونٹ لیتے وقت کان میں درد، سوجن کے باعث کان میں درد، کان کے اندرونی حصوں سے سفید پانی کا نکلنا۔ ان تمام علامات میں ”کیلی میور 6x“ دیں۔

\* درد کی وجہ سے بے حد بے چینی، تیز سوئی کے رگڑنے کی طرح درد، جلن، پھڑکنے جیسا احساس، بخار، کان سے پیپ بہنا، کان نلی میں سوجن، بہرہ پن، کان میں باجہ بجنے جیسی آوازیں، کان کے بیرونی حصے کو سینکنے سے کچھ آرام وغیرہ علامات میں ”فیرم فاس 6x“ دیں۔

\* قوت سماعت میں کمزوری، گڑگڑ، بہرہ پن، ٹھنڈی ہوا اور ٹھنڈے پانی کے استعمال سے بیماری کا بڑھ جانا، اعصابی درد جیسا درد، ان تمام علامات میں ”میگنیشیا 6x“ دیں۔

\* گہرے اور زرد اخراج کے ساتھ بہرے پن کی حالت، کبھی کبھی خون بھرا اخراج۔ ان تمام علامات میں ”کیلکیر یا سلف 6x“ دیں۔ یہ دوا پیپ کو روک دیتی ہے۔

\* بدبو دار پیپ کا نکلنا، اعصابی کمزوری کے باعث بہرہ پن، کان میں سائیں سائیں کی آوازیں آنا، کان کے اندر خشکی، نیند آتے وقت کان میں آوازیں آنا۔ ان تمام علامات کو دیکھ کر ”کیلی فاس 12x“ دیں۔

\* سوئی کے گاڑنے جیسا درد، درد کے ساتھ ہی زرد رنگ کا پتلا اخراج باہر آتا ہو، کان کی جھلی میں سوجن، پیپ نکلنے کے باعث سننے کے راستے میں رکاوٹ پیدا ہونا۔ ان تمام علامات میں ”کیلی سلف 12x“ دیں۔

\* کان میں طرح طرح کی آوازیں آتی ہوں، تو ”کیلکیر یا فاس 12x“ ”کیلکیر یا سلف 3x“ ”نیٹرم میور 3x“ اور ”سائیلیشیا 12x“ ملا کر صبح کے وقت پانی کے ساتھ دیں۔

## قدرتی علاج



\* کان کے ارد گرد والی جلد پر مٹی کی ہٹی باندھیں۔

\* نیم گرم پانی میں لیموں کی کچھ بوندیں ملا کر کان میں ڈالیں۔ تھوڑی دیر بعد کان میں ٹلسی کے پتوں کے رس کی چار بوندیں ڈالیں۔

\* اگر کان میں پھنسی ہو، تو پانی میں تھوڑی سی پھٹکری ڈال کر اُبال لیں۔ اس کے بعد کان میں اس پانی کی بھاپ دیں۔

\* پیٹ کو صاف رکھیں اور قبض نہ ہونے دیں، کیونکہ قدرتی علاج میں سب سے پہلے پیٹ کی بیماریوں یا خرابیوں کو دُور کیا جاتا ہے، کیونکہ جسم کو جکڑنے والی زیادہ تر بیماریاں پیٹ کی خرابی کی وجہ سے ہوتی ہیں۔



### غذا اور پرہیز

- \* کھانا سادہ، ہلکا اور زود ہضم کھائیں۔ سبزیوں اور دالوں میں 4، 5 یونڈ لیموں کی چوڑ لیں۔
- \* کان میں درد اور بے چینی ہونے پر کان کو سلائی سے ہرگز نہ کریدیں۔
- \* کان میں کسی بھی طرح کا تیل، صابن وغیرہ نہ ڈالیں۔

### 3- گلے میں سوجن، درد، خشکی

(Pharyngitis)

بیماری کیوں؟



عموماً زیادہ تمباکو نوشی کرنے، شراب پینے، ٹھنڈی چیزوں کے زیادہ کھانے، ٹھنڈی چیزوں کے کھانے کے فوراً بعد، پیٹ میں بہت زیادہ قبض رہنے، گلے میں ہوا لگنے، کچے پھل کھانے یا پھر ناک اور گلا خراب کرنے والی چیزوں کو سونگھنے، تیزابی چیزوں کو کھانے، زیادہ دیر تک بات چیت کرنے وغیرہ کی وجہ سے گلے میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ جیسے..... گلے میں سوجن، درد، خشکی اور تھوک نگلنے میں دشواری یا گلا بیٹھ جانا وغیرہ پریشانیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

بیماری کی شناخت



گلا خراب ہونے کے باعث گلے کے اندر سوجن آ جاتی ہے۔ گلے میں بہت درد ہوتا ہے، تھوک نگلنے میں دشواری ہوتی ہے، گلے میں خارش اُٹھتی ہے، خشک کھانسی ہو جاتی ہے اور بخار رہنے لگتا ہے۔ تھوک نگلنا یا کف باہر نکالنا مشکل ہو جاتا ہے۔ گلا بیٹھ جاتا ہے، تو آواز صاف نہیں نکلتی ہے۔

گھریلو علاج



- \* گلے میں سوجن ہو جانے کی حالت میں دھننے کے دانوں کو پیس کر اس میں عرق گلاب ملا کر گلے میں لگائیں۔
- \* پھٹکری 10 گرام توڑے پر بھون کر، کوٹ پیس کر پُورن بنالیں۔ اس میں سے 2 گرام پھٹکری صبح کے وقت چائے یا گرم پانی سے لیں۔ یہ دوا دن بھر میں چار بار لیں۔
- \* ٹنسی کے بیج 10 گرام، سوندھانمک 5 گرام۔ دونوں کو پیس کر پُورن بنالیں۔ اس میں سے 2 چٹکی پُورن صبح اور 2 چٹکی شام کو استعمال کریں۔

- \* پانی میں لہسن کا رس گھول کر غرارے کریں، اس سے گلے کی آواز کھلے گی، خرخراہٹ اور درد دور ہوگا۔
- \* جامن کی گٹھلیوں کو خشک کر کے مہین پیس لیں۔ پھر اس میں سے 2 چٹکی پُورن صبح و شام شہد کے ساتھ لیں۔

- \* بیر کے پتوں کو پانی میں اُبالیں۔ پھر اس پانی کو چھان کر تھوڑا سا سوندھا نمک ڈال کر پی لیں۔
- \* گوبھی کے پتوں کا رس نکال کر دو چمچ کی مقدار میں پانی میں ڈال کر استعمال کریں۔
- \* 1 کپ پانی میں 4، 5 عدد سیاہ مرچ اور 5 عدد ٹکسی کی پتیاں اُبال کر ان کا کاڑھا بنا کر پیئیں۔ اس سے گلا کھل جائے گا اور سوجن بھی کم ہو جائے گی۔
- \* گلے میں درد اور خراش ہونے پر نیم گرم پانی میں سرکہ ڈال کر غرارے کریں۔
- \* اگر سردی لگنے کے باعث، رات کو جاگنے کی وجہ سے اور زیادہ دیر تک گانا گانے کی وجہ سے گلا بیٹھ گیا ہو، تو پانی میں ایک چمچ نمک ڈال کر غرارے کریں۔
- \* کاتھی اور سیاہ مرچ کا کاڑھا پینے سے خنازیر کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔
- \* ایک چمچ گیہوں کے آٹے کا چوکر، ایک چمکی سوندھا نمک اور 2 عدد لونگ۔ تینوں کو چائے کی طرح اُبال کر اور چھان کر پیئیں۔
- \* 10 گرام سونٹھ کا پورن اور 10 گرام عاقر قرقا کا پورن۔ دونوں کو 25 گرام شہد میں ملا کر چھوٹی چھوٹی گولیاں بنالیں۔ 2، 2 گولیاں صبح و شام گرم پانی سے استعمال کریں گلے کی سوجن اور چھاتی میں جسے بلغم کیلئے یہ دوا بڑی کارگر ہے۔
- \* ملٹھی کا پورن 1/2 چمچ، شہد میں ملا کر چاٹنے سے بیٹھا ہوا گلا ٹھیک ہو جاتا ہے۔
- \* اگر تیز بولنے کی وجہ سے گلا بیٹھ گیا ہو، تو تھوڑا سا کچا سہاگہ منہ میں رکھ کر پھوسیں۔
- \* گرم پانی میں لیموں نچوڑ کر اس سے غرارے کریں۔ لیموں کا پانی گلے کی سوجن، سردی اور گلا بیٹھنے کی تکلیف کو ٹھیک کرتا ہے۔
- \* گلا کھولنے کیلئے ایک چمکی سیاہ مرچ، 1/2 چمچ گھی اور تھوڑی سی پسلی ہوئی مصری ملا کر استعمال کریں۔
- \* بولنے میں دشواری ہو رہی ہو یا آواز بیٹھ گئی ہو، تو آم کے 2، 3 عدد پتوں کو پانی میں اُبال کر اس کے نیم گرم پانی سے غرارے کریں۔
- \* ادراک کا رس ایک چمچ، 2 عدد لونگ کا پورن اور 1/2 چمکی ہینگ کو ملا کر چاٹنے سے گلے کی ہر طرح کی تکلیف دور ہو جاتی ہے۔
- \* سیاہ مرچ، سونف، سیاہ منقہ، بنفشہ، بھی دانہ۔ سب کو ہموزن لے کر کوٹ پیس لیں۔ پھر اسے ایک کپ پانی میں اُبالیں۔ جب پانی 1/2 کپ باقی رہ جائے، تو اس میں شکر ملا کر پی لیں۔ اس سے گلے کی تمام بیماریاں سے نجات حاصل ہوتی ہے۔
- \* سونٹھ اور مصری ملا کر کھانے سے گلا کھل جاتا ہے۔
- \* آم کے پتوں کو پانی میں اُبالیں، پانی کو چھان کر، شہد ملا کر استعمال کریں۔
- \* آک کے پھولوں کو پانی میں پیس کر گلے پر لپ کریں۔ بیٹھا گلا کھل جائے گا۔

- \* سیاہ مرچ 2 گرام اور مصری 5 گرام۔ دونوں کو ملا کر کھا جائیں۔ گلے کی ہر بیماری میں فائدہ ملے گا۔
- \* پانی میں جائفل گھسا کر ایک گلاس پانی میں حل کر لیں۔ اس کے بعد اس پانی سے غرارے کریں۔
- \* صبح کے وقت کچے جو چبا کر کھانے سے بھی گلا کھل جاتا ہے۔
- \* نیم کے پتے 2 عدد، سیاہ مرچ 4 عدد، لونگ 2 عدد، تھوڑا سا نمک۔ ان سب کا کاڑھا بنا کر استعمال کریں۔
- \* پانی میں 10 گرام ملٹھی ڈال کر اُبال لیں۔ پھر اس پانی کو ٹھنڈا کر کے غرارے کریں۔
- \* پان کی جڑ کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر منہ میں رکھ کر چوسیں۔ اس سے گلا صاف ہوتا ہے اور آواز بھی کھل جاتی ہے۔
- \* انار کے چھلکے 10 گرام کی مقدار میں لے کر پانی میں اُبالیں۔ اس میں 2 عدد لونگ پیس کر ڈال دیں۔ پانی جب 1/4 حصہ باقی رہ جائے، تو اس میں 1 چٹکی پیسی ہوئی پھنکری ڈالیں۔ اس کے بعد اس پانی سے غرارے کریں۔
- \* پالک کے پتوں کو پیس کر اس کی پٹی بنا کر گلے پر باندھیں۔ تھوڑی دیر بعد پٹی کو کھول دیں۔ گلا کھل جائے گا۔
- \* بول کی چھال کو پانی میں ڈال کر اُبالیں۔ اس پانی سے غرارے کریں۔
- \* چھوٹی ہرڑ چوسنے سے گلے کی بیماریوں میں کافی فائدہ ہوتا ہے۔
- \* تھوڑے سے مولی کے بیجوں کو پیس کر گرم پانی سے استعمال کریں۔
- \* شاجم کو اُبال کر اس کے پانی سے گلا کھل جاتا ہے۔

### آیور ویدک علاج



- \* آم کا خشک پور 15 گرام، آنولہ 25 گرام، چھوٹی لالچکی 5 گرام اور پان کی جڑ 10 گرام۔ ان سب کو مہین پیس کر پورن بنا لیں۔ پھر اس میں تھوڑی سی مصری ملا لیں۔ یہ پورن صبح و شام 2، 2 چٹکی گرم پانی کے ساتھ کھانے سے ہر طرح کی گلے کی بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔
- \* سیاہ مرچ 10 گرام، ملٹھی 10 گرام، لونگ 5 گرام اور مصری 20 گرام۔ ان سب کو پیس کر پورن بنا لیں۔ اس میں سے ایک چمچ پورن صبح کو شہد کے ساتھ آہستہ آہستہ چائیں۔ پرانی کھانسی اور نزلے کے باعث گلے کی خرابی، سردرد، گلے کی خشکی وغیرہ دور ہو جائے گی۔
- \* ہرڑ کے کاڑھے میں شہد ملا کر صبح و شام پیئیں۔
- \* دائر و ہلدی، نیم کی چھال، رسونت، اندر جو۔ ان سب کو ہموزن لے کر کاڑھا بنا لیں۔ اس کاڑھے میں سے 2، 2 چمچ صبح و شام استعمال کریں۔
- \* جمبیلی کے پتے، جواسہ، گلو، داکھ، دائر و ہلدی اور تر پھلہ۔ ان سب کو برابر کی مقدار میں لے کر غرارے کرنے سے گلے کے زخم اور چھالے دور ہو جاتے ہیں۔
- \* جامن، آم اور جمبیلی کے تھوڑے سے پتے، پانچ گرام ہرڑ، 5 گرام آنولہ، 4 عدد پتے نیم اور 2 عدد پتے پرول۔



- ان سب کو ایک گلاس پانی میں اُبالیں۔ پھر چھان کر اس پانی سے غرارے کریں۔
- \* گوٹ، موٹھا، ایلوا، دھنیا، الائچی اور مِلٹھی۔ ان سب کو ہموزن لے کر پیس لیں۔ اس پورن کو گرم پانی کے ساتھ ایک چمچ کی مقدار میں استعمال کریں۔ اس سے گلے کی ہر طرح کی خرابی دور ہوگی۔
- \* سفید چرٹی کے پتے، شیتل چینی اور مصری۔ تینوں کو ملا کر منہ میں ڈال کر ان کا رس پوسیں۔ یہ بیٹھے گلے اور گلے کے زخموں کو ختم کرتا ہے۔
- \* گلے کے چھالے دور کرنے کیلئے آرہر کے پتے اور دھنیے کے پتے اُبال کر غرارے کریں۔
- \* تل، نیل کمل، گھی، مصری، دودھ اور شہد۔ ان سب کو برابر کی مقدار میں لے کر ملا لیں۔ پھر ان کو منہ میں رکھ کر پوسیں۔
- \* پٹول پتر، سونٹھ، تر پھلہ، اندرائن، گٹلکی، ہلدی، دارو ہلدی اور گلو۔ برابر کی مقدار میں پانی میں ڈال کر کاڑھا بنالیں۔ اس کاڑھے کو روزانہ صبح کے وقت پینے سے گلے کی تمام بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔
- \* جائفل، جاوتری، سفید بھروا، جنگلی ٹکسی، کیسر اور ان سب سے دُگنا گولے کر پیس کر بیر کے برابر کی گولیاں تیار کر لیں۔ ایک گولی صبح اور ایک گولی شام کے وقت گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* مولی کے بچوں کو بکری کے دودھ میں پیس کر لیپ کرنے سے خنازیری کی بیماری ہو جاتی ہے۔

### تیار شدہ یونانی دوائیں



- \* شربت قوت سیاہ..... 25 ملی لیٹر، دن میں دو بار لیں۔
- \* عرق عجیب..... 2 قطرے، روئی کی پھریری سے گلے میں لگائیں۔

### ہومیو پیتھک علاج



- \* زیادہ بولنے یا دن بھر میں کئی جگہ تقریر کرنے سے گلے میں خرابی پیدا ہو جائے، تو ”کیلے ہارے ڈیوڈ کیم“ دیں۔
- \* زیادہ دیر تک گانا گانے کے باعث اگر آواز میں خرابی پیدا ہو جائے، تو ”گرے فائٹس“ دیں۔
- \* گانے والوں اور زیادہ بولنے والوں کے گلے بھاری ہو جاتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو ”سیرم ٹرائیفالم 30“ دیں۔
- \* سردی کے باعث کافی دیر تک گلا بیٹھ جائے اور رات کو گلے میں خرابی دن کی بجائے زیادہ معلوم ہو، تو ”کاربووٹج“ دیں۔
- \* اگر آواز بھاری پڑ گئی ہو اور کھلتی نہ ہو، تو ”لیپ کاک 30“ کی 2، 2 بوندیں ہر ایک گھنٹے کے بعد دیں۔
- \* گلے میں سردی لگنے کے باعث ٹانسلز بڑھ جائیں، آواز خراب ہو جائے اور کچھ بھی نگلنا دشوار ہو، تو ”ایلیو مین 6“ دیں۔
- \* گلے میں جلن، تپ اور بے چینی۔ ان علامات میں ”کپس کم 6“ دیں۔
- \* گلے میں کھینچاؤ اور جلن ہونے پر ”سلفر 30“ دیں۔

\* کسی چیز کو نگلنے میں مشکل ہو، تو ”کپٹیشیا 30“ دیں۔

\* گلے میں درد، جلن، سُرخ، گلے کا بیٹھنا وغیرہ علامات ہونے پر ”ایموئیٹم کیسٹکم“ دیں۔

\* کمزور شخص کے گلے میں زخم، خشکی وغیرہ کے باعث درد پیدا ہو جائے، تو ”ایومینیا 6“ دیں۔

\* سردی کے موسم میں صبح کے وقت ٹھنڈا، آواز خراب، گانے والوں کی آواز پھٹ جانا، گلے میں درد وغیرہ علامات میں ”کیسٹکم“ دیں۔

\* گلا بیٹھنا، آواز نہ نکلنا۔ ایسی حالت میں ”کالی کاسٹیکم“ دیں۔

\* ٹھنڈا پانی پینے سے اگر آواز بیٹھ جائے، تو ”کروٹان نگلیئم“ دیں۔

### بائیو کیمک علاج



\* رتھ کے جسم میں بڑھنے کے باعث گلے میں خرابی، سُستی، کا احساس، بولنے میں تکلیف، اعصابی کمزوری۔ ان سب علامات میں ”کالی فاس 12x“ دیں۔

\* سردی کے باعث آواز میں خرابی، آواز بیٹھ جانے کی شکایت، آواز میں خرابی۔ ان تمام علامات میں ”کیلی میور 12x, 6x“ دیں۔

\* پانی میں بھگنے، زور سے چلانے، زور سے بولنے، سردی وغیرہ لگ جانے کی وجوہات سے آواز بیٹھ جاتی ہے۔ ایسی علامات میں ”نیٹرم میور 6x“ دیں۔

\* سفید رنگ کا بلغم، گلے میں زخم۔ اس علامات میں ”کیلکیر یا فاس 30x“ دیں۔

\* کچھ نگلتے وقت گلے میں درد، ایسا محسوس ہو کہ جیسے سانس رُک جائے گا۔ ایسی حالت میں ”نیٹرم فاس 12x“ دیں۔

\* دیر تک چلانے، نعرے لگانے، تقریر کرنے کے بعد گلا بیٹھ جانے، گلے میں درد، پانی میں بھگنے، سردی لگ جانے وغیرہ کی حالت میں ”فیرم فاس 12x“ دیں۔

\* گلے میں گلیٹوں کی سوجن، ہونٹوں کے باہر سُرخ اور سوجن، گلے میں بھاری پن، منہ کے اندر چھوٹے چھوٹے دانے، زخم، منہ سے بدبو کا آنا، آواز کا بیٹھ جانا وغیرہ خرابیوں میں ”کالی میور 3x اور 6x“ دیں۔

\* نگلتے وقت ایسا لگے کہ جیسے گلے میں کچھ اٹک گیا ہے، گلے میں درد، سردی لگنے کے باعث بیماری وغیرہ کی حالت میں ”نیٹرم سلف 6x“ کا استعمال کریں۔

\* اگر مندرجہ بالا دواؤں سے فائدہ نہ دکھائی دے، تو ”کیلکیر یا فلور 1 3 x“ ”فیرم فاس 12x“ ”کیلی میور 3x“ ”کیلی فاس 3x“ ”میگنیشیا فاس 3x“ ”نیٹرم کیور 3x“ ”نیٹرم فاس 3x“ ”نیٹرم سلف 3x“ اور ”سایلیشیا 12x“۔ ان سب کو ملا کر مریض کو دیں۔

\* گلے کی پرانی بیماری، آواز بیٹھ جانا، بار بار آواز خراب ہونا، گلے کا اندرونی حصہ کمزور، کچھ نگلتے وقت گلے میں درد، گلا صاف کرنے کیلئے بار بار کھانسا پڑے۔ ان تمام علامات میں مریض کو ”کیلکیر یا فاس 6x یا 12x“ دیں۔

## غذا اور پرہیز

- \* مریض کو گردن کی ورزش یعنی چاروں طرف باری باری سے گردن گھمانے کا عمل روزانہ صبح اور شام کرنا چاہیے۔
- \* سادہ کھانا کھائیں، جس میں مرچ مصالحے کا بگھار نہ کیا گیا ہو اور شراب، تمباکو نوشی وغیرہ کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔
- \* رات کو سوتے وقت آدھا دودھ اور آدھا پانی ملا کر مریض کو پینا چاہیے۔
- \* کھانا پیٹ بھر کر نہ کھائیں۔
- \* اُرد، کھٹائی، مچھلی، گوشت اور ٹھنڈے پانی سے غسل سے دُور رہیں۔

## 4۔ گلتیاں یا ٹانسلز کا بڑھنا

(Tonsilitis)

بیماری کیوں؟



گلے کے شروع میں دونوں طرف گوشت کی ایک ایک گانٹھ ہوتی ہے، جو ”لاسیکا غدود“ کی طرح ہوتی ہے، اسے ”ٹانسل“ کہتے ہیں۔ ٹانسلز بڑھنے کی اہم وجہ میدہ، چاول، آلو، چینی، زیادہ ٹھنڈا، زیادہ ٹرش چیزوں وغیرہ کا ضرورت سے زیادہ استعمال کرنا۔ یہ تمام چیزیں تیزابیت میں اضافہ کر دیتی ہیں، جس سے قبض کی شکایت بڑھ جاتی ہے۔ سردی لگنے کی وجہ سے ٹانسلز بڑھ جاتے ہیں۔ خون کی زیادتی، گرم موسم کا اچانک ٹھنڈا ہو جانا، گرمی کا بخار، آلودہ ماحول، میں رہنا اور ناخالص دودھ پینا وغیرہ وجوہات سے بھی ٹانسلز بڑھ جاتے ہیں۔

بیماری کی شناخت



اس بیماری کے باعث گلے میں سوجن پیدا ہو جاتی ہے۔ گلے میں درد، بدبودار سانس، زبان پر میل، سر میں درد، گردن کے دونوں طرف لاسیکا غدود کا بڑھ جانا، ان کو دبانے سے درد، سانس لینے میں تکلیف، جسم میں درد، آواز بیٹھ جانا، بے چینی، سستی وغیرہ کی علامات دکھائی دینے لگتی ہیں۔ بیماری کے لگتے ہی سردی لگ کر بخار آ جاتا ہے، گردن پر درد کے مارے ہاتھ نہیں رکھا جاتا، تھوک نکلنے میں تکلیف اور دشواری وغیرہ پیدا ہو جاتی ہے۔

گھریلو علاج



\* لہسن کی ایک گانٹھ کچل کر پانی میں گرم کریں۔ پھر اس پانی کو چھان کر غرارے کریں۔



- \* ٹانسلز بڑھ جانے پر انناس کا جوس گرم کر کے پیئیں۔
- \* شہوت کا شربت ایک چمچ کی مقدار میں گرم پانی میں ڈال کر غرارے کریں۔
- \* گرم پانی میں چٹکی بھر پھٹکری اور اتنا ہی نمک حل کر کے غرارے کریں۔
- \* کچے پیٹے کے سبز حصے میں چیرا لگا کر اس کا دودھ نکال لیں۔ ایک چمچ دودھ کو ایک گلاس نیم گرم پانی میں ڈال کر غرارے کریں۔
- \* ایک گلاس پانی میں پان کا پتہ، 2 عدد لونگ، 1/2 چمچ ملٹھی، 4 دانے پرمٹ۔ ان سب کا کاڑھا بنا کر پیئیں۔
- \* ایک چمچ اجوائن کو ایک گلاس پانی میں ڈال کر اُبالیں۔ پھر پانی کو ہلکا ٹھنڈا کر کے اس سے غرارے کریں۔
- \* رات کو سوتے وقت دو چمچ پسلی ہوئی ہلدی، 1/2 چٹکی پسلی سیاہ مرچ، اورک کا تازہ رس ایک چمچ۔ ان سب کو ملا کر آگ پر گرم کریں اور شہد ملا کر پی جائیں۔ یہ دوا دو ہی دن میں ٹانسلز کی سوجن دور کر دیتی ہے۔
- \* گرم پانی میں گلیسرین ملا کر غرارے کرنے سے بھی کافی فائدہ ہوتا ہے۔
- \* گلیسرین کی روئی کی پھریری سے ٹانسلز پر لگائیں۔ اس سے سوجن کم ہوگی۔
- \* گرم پانی میں ایک چمچ ڈال کر غرارے کرنے سے کافی فائدہ ہوتا ہے۔
- \* ٹکسی کے 4، 5 عدد پتے پانی میں ڈال کر اُبالیں۔ پھر اس پانی سے غرارے کریں۔
- \* ٹکسی کی ایک کوئیل کو پیس کر شہد کے ساتھ چاٹنے سے ٹانسلز میں گلا کھل جاتا ہے۔
- \* ٹانسلز ہونے پر سنگھاڑے کو پانی میں اُبال کر اس کے پانی سے غرارے کریں۔
- \* دارچینی پیس کر شہد میں ملا لیں۔ پھر اسے انگلی سے ٹانسلز پر لگائیں۔

### آیور ویدک علاج



- \* نرگندی چبانے، نیم کے کاڑھے سے غرارے کرنے یا تھوہر کا دودھ لگانے سے ٹانسلز ختم ہو جاتے ہیں۔
- \* گوٹ، سیاہ مرچ، سوندھا نمک، پیپل، پاڑ اور کیوری موٹھا۔ ان سب کو برابر مقدار میں پیس کر ایک شیشی میں رکھ لیں۔ اس کے بعد شہد میں ملا کر باہر گالوں اور گلے پر لپ کریں۔
- \* مالکگنی، ہلدی، پاڑ، سوت، جواکھار، پیپل۔ ان سب کو ہموزن لے کر پیس لیں۔ پھر شہد میں ملا کر بیز کے برابر گولیاں بنالیں۔ روزانہ 2 گولیاں چوسیں۔
- \* دارو ہلدی، نیم کی چھال، رسوت اور اندر جو کو برابر کی مقدار میں لے کر کاڑھا بنالیں۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ کاڑھا 4 چمچ سے زیادہ نہ ہو، کیونکہ زیادہ کاڑھا خشکی پیدا کرتا ہے۔
- \* کڑوی تروئی کو چلم میں رکھ کر تمباکو کی طرح اس کا دھواں پیئیں۔ پھر لار ٹپکا دیں۔ اس سے گلے کی سوجن دور ہو جاتی ہے۔
- \* 50 گرام اسی کے بیج پیس کر ایک چمچ گھی میں بھون لیں۔ اس میں پانی ڈال کر پلٹس بنالیں۔ جب زیادہ گرم نہ

رہے، تو اسے کپڑے پر رکھ کر گلے پر باندھیں۔

- \* ہلدی اور باؤبڑنگ کو ہموزن لے کر پیس لیں۔ اس میں ہموزن سوندھانمک ملا کر تینوں کو پانی میں اُبالیں۔ 5 منٹ تک اُبلنے کے بعد اسے باریک کپڑے سے چھان لیں اور نیم گرم ہونے پر صبح و شام غرارے کریں۔

### تیار شدہ یونانی دوائیں

- \* معجون عشبہ..... 6 گرام، سوتے وقت لیں۔
- \* تریاق اربعہ..... 6 گرام، سوتے وقت لیں۔



### ہومیو پیتھک علاج



- \* سردی لگنے کے باعث گلے کا دایاں حصہ سوج جاتا ہو، تھوک نگلنے میں دشواری، ٹانسلز کا پک جانا وغیرہ علامات میں "بیٹائیٹا کارب 200, 30, 6" دیں۔
- \* ٹانسلز بڑے ہو جائیں، ان میں کڑاپن ہو، اندر پیپ پیدا ہو جائے، لیکن کھلے نہیں، زخم کی حالت وغیرہ میں "کوئٹیم 200, 30" دیں۔
- \* نئے ٹانسلز کی تکلیف، ٹانسلز کا سوج جانا، سُرخ دکھائی دے، زبان کی جڑ میں درد، سانس لینے میں تکلیف وغیرہ علامات میں مریض کو "فائیو لیکا 30, 2x" دیں۔
- \* ٹانسلز اگر آہستہ آہستہ سوجے ہوں تو "گرائیمک مدر ٹیچر 3" دیں۔
- \* دائیں طرف کا ٹانسل سوج جائے، زخم، درد، بے چینی۔ ان علامات میں "لائیکو پوڈیم 30, 6 یا 200" مریض کی حالت کے مطابق دیں۔
- \* ٹانسلز کا سوج جانا، بڑا ہونا، تھوک یا کھانا گلے کے نیچے اترنے میں دشواری، پرانی بیماری، ٹانسلز کا بار بار بڑھ جانا، پک جانا اور پیپ پڑ جانے وغیرہ کی حالت میں "پیرائیٹا میور" دیں۔
- \* ٹانسلز کے اندر زخم اور سوراخ ہونا، ان حالات میں "کیلکے آئیڈو 30, 6" دیں۔
- \* بڑی صورت میں ٹانسلز، گلے میں کانٹے جیسی چھن۔ ان علامات میں "ہیپر سلفر 200, 30" دیں۔

### بائیو کیمک علاج



- \* ٹانسلز کی وجہ سے گلے میں خارش، سوجن، درد، زبان کی جڑ میں سُرخ کی ساتھ سوجن وغیرہ علامات ہونے پر "فیرم فاس 6x" "کالی میور 6x" باری باری سے ہر دو گھنٹے کے بعد دیں۔
- \* اگر سوجن، جلن وغیرہ بڑھ جائے تو "کیلکیر یا فاس 12x" دیں۔
- \* گلیٹیوں میں سوجن، زُکام کے باعث ناک اور منہ میں پانی آتا ہو، پرانی بیماری۔ ان تمام علامات میں "نیٹرم فاس 6x" "کیلکیر یا فلور 3x" اور "کالی میور 3x" ملا کر دیں۔

- \* ”نیٹریم میور 3x“ اور ”نیٹریم فاس 3x“ بھی ٹانسلز کے لئے بڑی مفید دوائیں ہیں۔
- \* فائدہ نہ ہونے پر ”کیلکیر یا سلف 3x“ ”کالی سلف 3x“ اور ”سائیلیشیا 12x“ ملا کر دیں۔

### قدرتی علاج



- \* گلے کے اندر کوڑیاں یا کوڑا بڑھ جائے، نزلہ، زُکام، بے چینی، تھوک تک نکلنے میں میں درذہو۔ ان سب علامات میں ایک ہفتہ تک فاقہ کریں اور شام کے وقت تازہ پھلوں کا رس نیم گرم کر کے استعمال کریں۔
- \* کمر تک ٹب میں بیٹھ کر روزانہ غسل کریں۔
- \* گلے کو نیم کے گرم پانی سے بھاپ دیں۔
- \* اگر ٹانسلز پک گئے ہوں، تو نیم کے پانی سے دن میں چار بار غرارے کریں۔

### غذا اور پرہیز

- \* گرم چیزیں، مرچ، تیل، ٹرش اور تیز چیزوں کا استعمال نہ کریں۔
- \* دودھ، چپاتی، ساگودانہ، کھجڑی، تروئی، اور لوکی کا پانی، مومبی، لیموں پانی، انناس کا رس، آنولے کی چٹنی وغیرہ کا استعمال کریں۔
- \* مولی، ٹماٹر، گاجر، پالک، وغیرہ سبزیوں کا استعمال نہ کریں۔ اسی طرح گھی، تیل وغیرہ کا استعمال نہ کریں۔
- \* اگر بغیر نمک کے اُبلے سبزیاں کھائیں، تو ٹانسلز جلدی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

### 5- نکسیر (ناک سے خون نکلنا)

(Epislaxis)

### بیماری کیوں؟



ناک پر اچانک چوٹ لگنے، دماغ پر چوٹ لگنے، خون کے وزن میں اضافہ ہونے، پرانا زُکام بگڑ جانے، جسم میں خون کی کمی، شدید بخار وغیرہ کی وجہ سے عموماً نکسیر پھوٹ جاتی ہے۔ نکسیر عموماً گرمیوں میں پھوٹتی ہے، کیونکہ اس موسم میں جسم میں گرمی بڑھ جاتی ہے۔ اس کے علاوہ دھوپ میں ننگے پاؤں گھومنے اور گرم چیزیں کھانے سے بھی نکسیر پھوٹ جاتی ہے۔

### بیماری کی شناخت



نکسیر پھوٹنے سے پہلے جسم میں درد ہوتا ہے، چکراتا ہے، یا دماغ میں تکلیف سی محسوس ہوتی ہے۔ اس کے بعد مریض کی



ناک سے خُون بہنا شروع ہو جاتا ہے۔ خُون کا بہنا کبھی تو ناک کے ایک نکتے سے اور کبھی دونوں سے ہونے لگتا ہے۔  
خُون کبھی پیٹ میں پہنچ جاتا ہے، یا کبھی گلے میں جانے کے باعث کھانسی پیدا کر دیتا ہے۔ سانس لینے میں بھی تکلیف  
ہوتی ہے۔ مریض کو گھبراہٹ اور بے چینی ہوتی ہے۔

## گھریلو علاج



\* نکسیر پھوٹنے پر سب سے پہلے مریض کو سیدھا بٹھا کر اس کی گردن، پیچھے کی طرف لٹکا دیں۔ اب گیلے کپڑے سے  
ناک کا خُون صاف کریں۔ اس کے بعد پیشانی پر ٹھنڈے پانی کی چٹائی رکھیں اور گنے کے رس کی 2، 2 ٹوندیں  
دونوں نکتوں میں ڈالیں۔

\* پیشانی پر پھٹکری کا لپ کریں۔ گائے کے دودھ میں ایک چٹکی پھٹکری ملا کر مریض کو پلائیں۔

\* ایک چمچ پیاز کے رس میں تھوڑا سا گھی اور مصری ملا کر مریض کو پلائیں۔

\* پیاز اور پودینے کا رس مریض کو سونگھائیں۔

\* نکسیر پھوٹنے پر ناک میں انگور کا رس ڈالیں۔ اس سے خُون کا بہنا فوراً رُک جاتا ہے۔

\* گرمی کے موسم میں سردائی پیس کر ایک گلاس روزانہ پیئیں۔ اس سے نکسیر نہیں پھوٹتی۔

\* عرقِ گلاب میں کشمش کے 20 عدد دانے متھ کر استعمال کریں۔

\* ناک میں 2 ٹوند خالص دیسی گھی کی ڈالیں۔

\* اگر نکسیر کی بیماری پُرانی ہے، تو 10، 15 گرام گلقد روزانہ صبح اور شام کے وقت دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

\* رات کو 10 گرم کشمش پانی میں بھگو دیں۔ صبح اس کو پانی میں متھ کر استعمال کریں۔

\* بیل کے پتوں کا رس پانی میں ڈال کر پینے سے نکسیر ٹھیک ہو جاتی ہے۔

\* نیم کے پتوں کا رس ایک چمچ اور اجوائن ایک چمچ۔ دونوں کو ایک ساتھ پیس کر کنپٹیوں پر لپ کریں۔

\* لوکی اُبال کر کھانے سے کافی فائدہ ملتا ہے۔

\* بھوئے کا رس 4، 5 چمچ نکال کر پیئیں۔

\* لیموں کی جھین میں چینی کی جگہ شہد ملا کر پینا چاہیے۔

\* آنو لے کا پورن ایک چمچ اور ملٹھی ایک چمچ۔ دونوں کو دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

\* 4 عدد سیاہ مرچ کا پورن دہی میں ملا کر کھانے سے نکسیر رُک جاتی ہے۔

\* آم کی گٹھلی کی گرمی کا رس نکال کر ناک میں ٹپکائیں۔

\* 2 چمچ دُوب کے رس میں کھانڈ ملا کر ناک میں ٹپکائیں۔

\* نکسیر کے مریضوں کو برسات کے بعد کچے سنگھاڑھے کا استعمال کرنا چاہیے۔

\* دودھ اور کیلا چار پانچ دن تک لگا تار کھانے سے نکسیر ٹھیک ہو جاتی ہے۔

- \* پیٹھے کی مٹھائی کھانے سے دماغ میں تراوٹ قائم ہوتی ہے، جس سے نکسیر کی بیماری لگنے کا امکان ختم ہو جاتا ہے۔
- \* ایک چمچ دھینے کے دانوں کو پانی میں پیس لیں۔ پھر اس کو شربت میں مصری ملا کر استعمال کریں۔
- \* تھوڑی سی کشمش، 2 چمچ دھینے کے دانے اور تھوڑی سی مصری پانی میں ملا کر اور پیس کر پی جائیں۔
- \* ناک میں ٹکسی کارس ٹپکانے سے خون نکلنا بند ہو جاتا ہے۔
- \* دیسی گھی میں تھوڑا سا کافور ملا کر ناک میں ڈالیں۔
- \* سفید چندن اور کافور کا پیشانی پر لپ کریں۔
- \* انار کارس پینے سے نکسیر روکنے میں کافی مدد ملتی ہے۔
- \* آم کے یو رکو چل کر سونگھنے سے نکسیر رک جاتی ہے۔
- \* ناک میں برگد کے دودھ کی دو بوندیں ٹپکائیں۔
- \* صبح کے وقت اگر نکسیر پھوٹ جائے، تو تھوڑا سا کچا ناریل کھائیں۔
- \* سر پر ٹھنڈا پانی ڈالنے سے بھی نکسیر رک جاتی ہے۔

### آیور ویدک علاج



- \* سونف 75 گرام، دھنیا 10 گرام، سیاہ مرچ کے 8، 10 عدد دانے اور مصری 100 گرام۔ ان سب کو پانی میں پیس کر شربت بنالیں۔ یہ شربت صبح و شام پیئیں۔
- \* انار کے سبز پتے 100 گرام، گیندے کے پتے 50 گرام، سبز دُوب 100 گرام اور سبز دھنیا 100 گرام۔ سب کو پیس کر اور پانی میں گھول کر شربت بنالیں یہ شربت دن میں چار بار پیئیں۔
- \* کافور اور تلوں کا تیل۔ دونوں کو ملا کر ناک میں ٹپکائیں۔
- \* ایک گرام دست گلو، 2 رتی پرول اور 5 گرام گلقد۔ تینوں کو ملا کر ایک خوراک بنائیں۔ دن بھر میں تین چار بار اس کا استعمال کریں۔
- \* دُوب کارس، جس نتھنے سے نکسیر بہہ رہی ہو، اس کے اُلٹے کان میں ڈالنے سے نکسیر بند ہو جاتی ہے۔ اگر دونوں نتھنوں سے خون نکلتا ہو، تو رس دونوں کانوں میں ڈالنا چاہیے۔
- \* ارنڈی کے چھلکوں کی راکھ کو نکسیر والے نتھنے میں نسوار کی طرح ڈالنے سے نکسیر بند ہو جاتی ہے۔

### تیار شدہ یونانی دوائیں



- \* شربت انجبار..... 25 ملی لیٹر، دن میں دو بار لیں۔
- \* شربت نیلوفر..... 25 ملی لیٹر، دن میں دو بار لیں۔
- \* قرص کہربا..... 2 عدد قرص، دن میں دو بار لیں۔

\* قرص گلنار..... 2 عدد قرص، دن میں دو بار لیں۔

\* خمیرہ خشخاش..... 6 گرام، صبح لیں۔

### ہومیو پیتھک علاج



\* اگر ناک سے کافی مقدار سے خون نکل جائے، تو ”ہومامیلس ور جینیکا“ دیں۔

\* ناک سے گاڑھا خون نکلنے پر، ”نیٹرم نائیٹرکیم 30“ دیں۔

\* نکسیر پھوٹنے پر خون روکنے کیلئے ”کروٹیلس“ دیں۔

\* صبح کے وقت اگر نکسیر پھوٹے، تو ”کیلی کارب“ دیں۔

\* ناک سے خون نکلنے کے ساتھ ساتھ اگر چہرہ سرخ ہو جائے، بچوں کی نکسیر رات کو پھوٹتی ہو، تو ان علامات میں ”بیلادونا“ دیں۔

\* نکسیر بہنے کے بعد رکتی نہ ہو، مریض پریشان ہو، تو ”ایمر و سیا آرٹی میسیا فولیا“ دیں۔

### بائیو کیمک علاج



\* جسم سے زیادہ خون بہتا ہو، ناک میں چوٹ لگنے کے باعث کوئی شریان پھٹ کر ناک سے خون بہنے لگے، تو ”فیرم فاس“ سونگھانی چاہیے۔

\* اگر جسم کمزور ہو، خون کا رنگ سیاہ معلوم ہو، تو ترتیب سے ”کالی میور 6x“ اور ”فیرم فاس 6x“ دیں۔

\* اگر کسی بچے کو نکسیر پھوٹنے کی پرانی بیماری ہو، ناک سے ہلکے رنگ کا خون بہتا ہو، تو ”کالی فاس 6x“ اور ”فرم فاس 6x“ دیں۔

\* خون خارج ہونے کے بعد ناک میں خارش ہوتی ہو، سرخ رنگ کا خون، پتلا اور نہ جمنے والا دکھائی دے۔ تو ”نیٹرم میور 6x-30x“ دیں۔

### غذا اور پرہیز

\* نکسیر پھوٹنے کی حالت میں کھانے پینے کیلئے کوئی خاص پرہیز نہیں ہے۔ پھر بھی گرم چیزیں اور ساگ بنریوں میں گرم مصالحے ڈال کر نہیں کھانا چاہیے۔

\* جب تک ناک کی نکسیر پھوٹنے والے نٹھنے کو مکمل آرام نہ ملے، تب تک دھوپ میں نہیں گھومنا چاہیے۔ آگ کے پاس بھی دیر تک نہ بیٹھیں۔

\* ٹھنڈی خوردنی اشیاء کا استعمال اور ٹھنڈی جگہ پر رہنا زیادہ مفید ہے۔ صفرا کو ختم کرنے والی دوائیں لی جاسکتی ہیں۔



## 6- چکر آنا

(Giddiness)

بیماری کیوں؟



عموماً چکر تب آتے ہیں، جب شخص کے دماغ میں خون کم مقدار میں پہنچتا ہے۔ کئی بار خون کے دباؤ (بلڈ پریشر) میں اچانک کمی آ جاتی ہے، جس کی وجہ سے چکر آنے لگتے ہیں۔ کان کے درمیانی حصے میں سوجن ہونے سے بھی چکر آنے لگتے ہیں۔ بد ہضمی، دھوپ میں گھومنا، خون کی کمی، زیادہ مباشرت کرنا، زیادہ مشقت زنی کرنا، عورتوں میں ماہو داری کی خرابی، بہت زیادہ تھکاوٹ وغیرہ وجوہات سے بھی چکر آنے لگتے ہیں۔

بیماری کی شناخت



دماغ میں چکر زیادہ دیر تک نہیں آتے۔ کچھ ہی لمحوں بعد سر کا گھومنا بند ہو جاتا ہے۔ اس بیماری کی اہم علامات میں آنکھوں کے آگے اندھیرا چھانا، سامنے کی چیزیں گھومتی سی دکھائی دینا، چکر کھا کر گر پڑنا اور کبھی کبھار بے ہوش ہو جانا وغیرہ ہیں۔

گھریلو علاج



- \* 2 کپ پانی میں 2 عدد لونگ ڈال کر پانی کو ابالیں۔ پھر اس پانی کو ٹھنڈا کر کے پیئیں۔
- \* 4، 5 عدد منقوں کو پانی میں متھ کر پیئیں۔
- \* 1/2 چمچ ٹکسی کے پتوں کا رس شہد کے ساتھ چاٹنے سے چکر آنے بند ہو جاتے ہیں۔
- \* دو چمچ خشک دھنیا اور تھوڑی سی شکر ملا کر پورن بنالیں۔ اس پورن کو تازے پانی سے کھائیں۔
- \* خربوزے کے بیجوں کو گھی میں بھون کر کھانے سے چکر آنے بند ہو جاتے ہیں۔
- \* پانی میں دھنئے کے دانوں کا پورن گھول کر ایک کپ پانی صبح اور ایک کپ شام کو پیئیں۔
- \* منقے کے 8، 10 عدد دانوں کو توڑے پر سینک کر اور نمک لگا کر کھائیں۔ اوپر سے نیم گرم دودھ پیئیں۔
- \* 2 چمکی سیاہ مرچ کے پورن کو ایک چمچ دیسی گھی میں ملا کر استعمال کریں۔
- \* تھکاوٹ کے باعث چکر آنے پر ایک گلاس دودھ میں ایک چمچ دیسی گھی اور تھوڑی سی پسلی ہوئی ہلدی ملا کر پیئیں۔
- \* کچے ناریل کا پانی پینے سے چکر آنے ختم ہو جاتے ہیں۔
- \* 4 چمچ انار کے رس میں ایک چمچ لیموں کا رس ملا کر پلانے سے دل متلانا اور چکر آنا بند ہو جاتے ہیں۔
- \* سونف کے پورن میں مصری ملا کر کھانے سے چکر آنے بند ہو جاتے ہیں۔

- \* اگر پیٹ میں رتخ (گیس) زیادہ بننے کے باعث چکڑ آتے ہیں، تو ایک گلاس پانی میں لیموں نچوڑ کر پیئیں۔
- \* گرمی میں آنولے کا شربت چکڑ روکنے کیلئے تیر بہدف دوا ہے۔
- \* پیشانی پر چندن اور ہلدی کا لپ لگانا چاہیے۔

### آیور ویدک علاج



- \* دھاسہ 10 گرام، سونٹھ 6 گرام، سیاہ مرچ کے 2 عدد دانے، پان کے پتے کا آدھا ٹکڑا۔ ان سب چیزوں کو ایک گلاس پانی میں اُبال کر ٹھنڈا کر کے یا تھوڑی سی برف ڈال کر پی جائیں۔ یہ شربت چکڑوں کو فوراً روک دیتا ہے۔
- \* آنولہ 10 گرام، سیاہ مرچ 3 گرام، بتاشے 10 گرام، نیم کی پتیاں 2 گرام۔ ان سب کو گوٹ پیس کر پورن بنالیں۔ اس پورن کو پھانک کر اوپر سے پانی پی لیں۔
- \* گیہوں کا آ 20 گرام، گھی 40 گرام، سرخ الائچی 2 دانے، گڑ 40 گرام۔ ان سب میں آٹے کو بھون کو گڑ کی چاشنی سے لڈو بنالیں۔ یہ لڈو روزانہ کھانے سے ہر طرح کے چکڑ آنے ختم ہو جاتے ہیں۔
- \* دودھ 1/2 لیٹر، لونگ 5 عدد، دیسی گھی 25 گرام، مصری 5 گرام اور بادام 4 عدد۔ ان سب میں سب سے پہلے باداموں کو پانی میں تھوڑی دیر تک بھگونے کے بعد چھیل لیں۔ پھر سب چیزوں کو پیس کر چٹنی بنالیں۔ اس چٹنی کو پانی میں گھول کر شربت کی طرح پی جائیں۔ یہ چکڑوں کو دور کرنے کیلئے بہت اچھا نسخہ ہے۔
- \* 10 گرام سونٹھ کو دیسی گھی میں ملا کر بھون لیں۔ پھر اس میں تھوڑی سی چٹنی ملا کر دن بھر میں تین چار بار اس کا استعمال کریں۔
- \* سفید زیرہ بھنا ہوا 100 گرام، پسپی ہوئی سونٹھ 50 گرام، سیاہ نمک 50 گرام، سیاہ مرچ 50 گرام، لیموں کا ست 50 گرام اور پپر منٹ 2 گرام۔ پپر منٹ اور لیموں کا ست الگ رکھ کر باقی تمام چیزوں کو پیس لیں۔ لیموں کے ست کے پورن میں سب چیزیں اچھی طرح ملا لیں۔ آخر میں پپر منٹ کو کھل کر کے سب چیزوں میں اچھی طرح ملا لیں۔ اس پورن کو ایک شیشی میں بھر کر رکھ لیں۔ اس میں سے 1/2 چمچ پورن صبح اور شام استعمال کریں۔ یہ بھوک بڑھانے اور پیٹ کی رتخ کو دور کرنے والا پورن ہے۔ اس سے سر میں چکڑ آنے بہت جلدی دور ہو جاتے ہیں۔

- \* موبو کند کے پھولوں کو پیس کر پیشانی پر لپ کرنے سے سر کا درد اور چکڑ آنے بند ہو جاتے ہیں۔

### تیار شدہ یونانی دوائیں



- \* کشتہ مرجان ..... 500 ملی گرام، خمیرہ گاؤزبان عنبری چھ گرام۔ دونوں کو ملا کر صبح کے وقت لیں۔
- \* کشتہ خبث الحدید یا کشتہ فولاد ..... 500 ملی گرام، جوارش جالینوس 7 گرام۔ دونوں کو ملا کر رات کو سونے سے قبل لیں۔
- \* اطر یفل کشینزی ..... 7 گرام رات کو سونے سے قبل لیں۔

- \* جوارش طباشیر.....5 سے 10 گرام، صبح تازہ پانی سے لیں۔
- \* مُربہ آنولہ.....ایک عدد آنولہ، پانی سے دھو کر کھائیں۔

### ہومیو پیتھک علاج



- \* سردرد کے ساتھ متلی اور سرچکرانے کی حالت میں ”سائٹرس کلورس“ دیں۔
- \* دماغ میں بلڈ پریشر کی وجہ سے یا اگر عورتوں کو بیضہ دانی کی کوئی بیماری ہو اور اس کی وجہ سے چکر آتے ہوں، تو ”کوئیٹم“ دیں۔
- \* زیادہ سردی یا کھلی ہوا کے باعث سرچکر آتا ہو، تو ”کیلکیر یا ایسٹ“ دیں۔
- \* سر نیچا کر کے چلنے پر سرچکر آتا ہو، تو ”آزم“ کی 10 بوندیں۔
- \* صبح کے وقت بستر پر سے اٹھنے کے باعث سرچکر آتا ہو، تو ”ایمون کارب“ دیں۔
- \* سر میں بھاری پن اور آنکھیں بند کرنے پر سرچکر آئے، تو ”تھوجا“ دیں۔
- \* گھومنے، بیٹھنے، کھڑے ہونے یا گرم پانی کا استعمال کرنے سے سرچکر آتا ہو، تو ”سنبیل 2x“ دیں۔
- \* سر کا ہر وقت بھاری رہنا اور آئے دن سرچکر آنا۔ اس وقت میں ”ما فئم“ سے بہت فائدہ ملتا ہے۔
- \* کسی طرح کی بو کے باعث سرچکر آتا ہو، تو ”رسواڈلا“ لیں۔
- \* سر کے درمیان جلن اور آمنے سامنے کی ہر چیز چکر دار یا گھومتی ہوئی معلوم ہو، تو ”کیڈمیئم“ لینی چاہیے۔
- \* سر میں درد کی وجہ سے چکر آتے ہوں، آنکھوں کے سامنے اندھیرا، متلی وغیرہ کی حالت میں ”سٹریلیرا“ لیں۔
- \* صفرا کی قے کے باعث سرچکر آتا ہو، تو ”چیلیڈون“ لیں۔
- \* نشہ کرنے کی طرح سرچکر آنا، سوکر اٹھنے کے بعد یا چلتے وقت سرچکر آنا۔ ایسی حالت میں ”کامولے“ لیں۔
- \* سر میں ایسا چکر آئے، جیسے وہ کبھی بھاری ہو جاتا ہو اور کبھی ہلکا۔ تو ”میکسنیلا“ لیں۔
- \* تھوڑا سا سر گھمانے یا ہلانے پر سرچکرانے لگے، تو ”سلفونل“ لیں۔
- \* اعصابی کمزوری کی وجہ اور چھاتی دھڑکنے سے سرچکر آتا ہو، تو ”ایسڈ فاس“ لیں۔
- \* صبح و شام، دونوں وقت سرچکر آتا ہو، تو ”ایسڈ نائٹرک“ لیں۔

### بائیو کیمک علاج



- \* پیٹ میں تیز ابیت بڑھنے پر، صبح و دوپہر کے بعد سر میں درد، بھوک میں کمی، بے رغبتی، قے وغیرہ علامات میں ”نیٹرٹم فاس 6x“ دیں۔
- \* کافی شدید سر درد ہونے، کروٹ لیتے وقت سر اُنچا کرتے وقت پاؤں زمین پر الٹا سیدھا پڑ جانے کی حالت میں سرچکر آئے، تو ”نیٹرٹم میور 12x، 30x“ دیں۔



- \* شام کو سر میں بہت شدید درد، ایسا محسوس ہو کہ جیسے سر میں خون جمع ہو گیا ہو، صفرا کا بڑھ جانا۔ ان سب علامات میں ”میگنیشیا فاس 6x“ دیں۔
- \* کھوپڑی پر سے سبز رنگ کے چھلکے اترتے ہوں، اوپر کی طرف دیر تک دیکھنے کی وجہ سے چکڑ آتے ہوں، ادھر ادھر گھومنے کے باعث سر میں درد، سر گھومنے لگے وغیرہ علامات کو دیکھ کر ”فیرم فاس 12x, 6x“ دیں۔
- \* شام کے وقت سر میں شدید درد، سر میں خون جمع ہو۔ ان سب علامات میں ”نیٹرم سلف 6x“ دینی چاہیے۔
- \* سر چکڑانے کی وجہ سے پاؤں لڑکھڑا جائیں، کسی گاڑی میں سفر کرتے وقت سر میں چکڑ، سیدھا کھڑے ہونے یا جھکنے پر سر چکڑانا۔ ان علامات میں ”سائیلیشیا 12x, 6x“ دیں۔
- \* دھوپ میں ادھر ادھر گھومنے، اٹھنے بیٹھنے، نظر گھمانے وغیرہ کے باعث چکڑ آتے ہوں، تو ”کالی فاس 6x“ دیں۔
- \* اگر مندرجہ بالا دواؤں سے مریض کو کوئی خاص فائدہ نہ ہو، تو ”فیرم فاس 12x“ ”کالی کیور 3x“ ”کالی سلف 3x“ ”میگنیشیا فاس 3x“ اور ”نیٹرم سلف 3x“ ملا کر دیں۔

### غذا اور پرہیز

- \* سادہ اور ٹھنڈی تاثیر والا کھانا کھائیں، باسی کھانا نہ کھائیں، پانی زیادہ پیئیں۔
- \* دریا میں غسل کرنے سے سر کی تمام بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔
- \* ہری سبزیاں، جیسے پالک، ٹینڈہ، ترولی، لوکی، بند گوبھی وغیرہ کا استعمال زیادہ کریں۔
- \* پھلوں میں سیب، ناشپاتی، انگور، کیلا، آم، پپیتہ، جامن، خربوزہ وغیرہ کا استعمال کریں۔
- \* اگر پیٹ میں قبض ہے، یا گیس زیادہ بنتی ہے، تو سب سے پہلے پیٹ کی بیماریوں کو دور کریں۔
- \* اس کے بعد زود ہضم کھانا کھائیں۔ اس سے سر کا چکرانا خود بخود دور ہو جائے گا۔
- \* دھوپ میں، آگ کے سامنے یا آلودہ ماحول میں زیادہ دیر تک رہنے سے خود کو بچائیں۔
- \* بلڈ پریشر کا معائنہ کراتے رہیں۔ ہفتہ میں ایک بار فاقہ کریں اور اس دوران صرف پھل کھائیں۔

### 7- بہرہ پن

(Deafness)

بیماری کیوں؟



سائنسدانوں کی تحقیق کے مطابق بہرے پن کی بیماری جسمانی کمزوری اور اعصاب متعلقہ بد نظمی کے باعث ہوتی ہے۔ ویسے عام طور پر سردی لگنے، کانوں میں تیز سے تیز آوازوں کے پہنچنے، سر میں چوٹ لگنے، دماغ میں چوٹ لگنے، اعصابی کمزوری، غسل کرتے وقت کان کے اندرونی حصے تک پانی کے پہنچنے، کان میں سخت میل کی تہوں کا جمنا، کان کا بہنا، دماغ

یا گلے کی بیماری، فالج، ٹائیفائیڈ، ملیریا، زکام کا بار بار بگڑنا وغیرہ وجوہات سے شخص بہرہ ہو جاتا ہے۔ کئی بار دیکھا گیا ہے کہ تیز دواؤں کے اثرات کے باعث بھی بہرہ پن آ جاتا ہے۔

## بیماری کی شناخت



قوت سماعت کم ہو جانا یا بالکل سنائی نہ دینا، بہرے پن کی سب سے بڑی علامت ہے۔ بیماری کے باعث کانوں میں طرح طرح کی آوازیں سنائی دیتی رہتی ہیں اور کبھی کبھی رُک رُک کر آوازیں آتی رہتی ہیں۔ کئی بار کانوں میں چیخنے چلانے کے بعد بھی کچھ نہیں سنائی دیتا۔

## گھریلو علاج



- \* تقریباً ایک ماہ تک کانوں میں دارچینی کا تیل ڈالیں۔
- \* پھٹکری 5 گرام، نوشادر 3 گرام، قلمی شورہ 10 گرام۔ ان تینوں کو 100 گرام سرسوں کے تیل میں پکائیں۔ پھر اسے چھان کر بند منہ کی شیشی میں بھر لیں۔ اس میں سے 2، 3 یونڈ متاثرہ کان میں روزانہ ٹپکائیں۔
- \* 20 گرام آک کے خشک پتے لے کر پانی کے چھینٹے دیں۔ اس کے بعد پتوں کو پیس کر چٹنی بنالیں۔ اس چٹنی کو تھوڑے سے سرسوں کے تیل میں بھون لیں۔ تیل کو صاف کر کے شیشی میں بھر لیں۔ اس تیل کی 2 یونڈ روزانہ کانوں میں ڈالیں۔
- \* تھوڑا سا مولی کارس، 2 چمچ سرسوں کا تیل اور 1 چمچ شہد۔ تینوں کو ملا کر ایک شیشی میں بھر کر رکھ لیں۔ اس میں سے 3، 4 یونڈ روزانہ کانوں میں ڈالیں۔
- \* انار کے پتوں کا رس 1/2 لیٹر، تیل کے پتوں کا رس 1/2 لیٹر، دیسی گھی ایک کلو۔ تینوں کو آئچ پر اتنی دیر تک پکائیں کہ صرف گھی باقی رہ جائے۔ اس میں سے روزانہ دو چمچ گھی کو دودھ کے ساتھ تب تک استعمال کرتے رہیں، جب تک بہرہ پن دور نہ ہو جائے۔
- \* خالص ہینگ کو پانی میں گھول کر روزانہ کانوں میں ڈالیں۔
- \* لہسن کی 8، 10 عدد کلیوں کو 10 گرام تلوں کے تیل میں پکائیں۔ پھر تیل کو چھان کر شیشی میں بھر کر رکھ لیں۔ اس تیل میں سے 2، 3 یونڈ ہر ایک کان میں کچھ دنوں تک ڈالیں۔
- \* ہیرا ہینگ کو گائے کے دودھ میں گھسا کر کانوں میں ڈالیں۔
- \* کانوں میں سفید پیاز کے رس کو ڈالتے رہنا چاہیے۔ بہرے پن کو دور کرنے کی یہ بہترین دوا ہے۔
- \* سرسوں کے تیل میں دھنئے کے کچھ دانے پکائیں۔ پھر تیل کو چھان کر کانوں میں روزانہ ڈالیں۔
- \* تلخی کے پتوں کا رس سرسوں کے تیل میں ملا کر کانوں میں ڈالیں۔



## آیو رویدک علاج

- \* آک کے پتوں پر گھی مل کر انہیں آگ میں گرم کر کے ان کا رس نچوڑ لیں۔ اس رس کو نیم گرم کر کے روزانہ کانوں میں ڈالیں۔
- \* ادراک کا رس ایک چمچ، چٹکی بھر سونڈھا نمک، شہد ایک چمچ۔ سب کو گرم کریں۔ پھر ٹھنڈا کر کے روزانہ کانوں میں ڈالیں۔ اس سے کان درد، بہرہ پن اور کان کے اندر کی پھنسیاں ٹھیک ہو جاتی ہیں۔
- \* لہسن کا رس ایک چمچ، برنا کا رس ایک چمچ، ادراک کا رس ایک چمچ۔ ان سب کو ملا کر نیم گرم کر کے کانوں میں ڈالیں۔ اس سے کانوں کی تمام بیماریاں دور ہوتی ہیں۔
- \* تیل کا تیل، سونٹھ، سیاہ مرچ، پیپل، گوٹ، پیلا مول، تیل کی جڑ کا رس۔ ان سب کو ہموزن لے کر اور پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ پھر اسے چھان کر شیشی میں بھر لیں۔ یہ تیل کانوں کی تمام بیماریوں کو دور کرتا ہے۔
- \* مصری اور سرخ الائچی۔ دونوں کو باریک پس لیں۔ پھر اسے دو گھنٹوں تک سرسوں کے تیل میں ڈال کر رکھا رہنے دیں۔ دو گھنٹوں کے بعد اس تیل کو چھان کر شیشی میں بھر لیں۔ اس تیل کی 3، 4 یوندر روزانہ صبح و شام ہر کان میں ڈالیں۔
- \* گوٹ، ہینگ، بچ، سونف، دارو ہلدی، سونٹھ اور سونڈھا نمک۔ سب چیزیں کو برابر مقدار میں لے کر باریک پس لیں۔ پھر ان کو تیل میں پکائیں جب صرف تیل ہی باقی رہ جائے، تو اس تیل کو چھان لیں۔ اس تیل میں سے 3، 4 یوندر ہر کان میں ڈالیں۔
- \* آنو لے کے پتوں کا رس، جامن کے پتوں کا رس اور مہوئے کے پتوں کا رس۔ سب کو لے کر سرسوں کے تیل میں پکائیں۔ ان تمام رسوں کی مقدار ایک ایک چمچ اور تیل کی مقدار 100 گرام ہونی چاہیے۔ جب صرف تیل ہی باقی رہ جائے، تو اسے شیشی میں بھر لیں۔ پھر تیل میں سے 2، 3 یوندر روزانہ ہر ایک کان میں ڈالیں۔
- \* شتاور، اسگندھ، دودھ، ارنڈ کی جڑ، سیاہ تلوں کا تیل۔ ان تمام چیزوں کو ہموزن لے کر 200 گرام سرسوں کے تیل میں پکائیں۔ اس تیل کو کانوں میں ہونے والی ہر طرح کی خرابیوں میں استعمال کریں۔
- \* تارپین کے تیل میں پانچ گنا بادام روغن ڈال کر پندرہ بیس منٹ تک خوب پلائیں۔ رات کو روئی کا پھاہا بھر کر کانوں میں ڈالیں اور صبح نکال دیں۔
- \* گیندے کے پتوں کا رس نکال کر صبح و شام کانوں میں ڈالیں۔

## تیار شدہ یونانی دوائیں



- \* روغن بادام تلخ..... چند قطرے نیم گرم، کان میں ڈالیں۔
- \* روغن سماعت کشا..... چند قطرے نیم گرم، کان میں ڈالیں۔



## ہومیو پیتھک علاج



- \* اگر چوٹ لگ جانے کے باعث کان کے پردوں میں خرابی آگئی ہے، تو ”آر نیکا 200“ کی ایک گولی فی ہفتہ دیں۔
- \* کان میں پیپ، پھنسی، کیل وغیرہ ہونے کے باعث بہرہ پن ہو، تو ”کار بووتج 30,6“ دیں۔
- \* کان میں درد، رُکاوت معلوم ہو، بہرہ پن، کان کے پردوں میں دراڑ، چوٹ، کانوں میں بھنٹھاہٹ وغیرہ علامات میں ”ورپسکم تھپسم“ دیں۔
- \* ٹائیفائیڈ کی بیماری کے بعد اگر بہرہ پن آجائے، تو ”ارجو ٹائینا 30“ دیں۔
- \* اس طرح کا بہرہ پن، جیسے کہ کسی نے باہر سے کان میں ڈھکن لگا دیا ہو، اس علامات میں مریض کو ”ورپسکم تھپسم“ دیں۔
- \* کان کے بہنے یا سردی لگ جانے کے باعث کان میں بہرہ پن ہو، تو ”کیلی میور“ دیں۔
- \* کچھ بھی سنائی نہ دیتا ہو، کانوں کے اندر بہت طرح کی آوازیں، زیادہ خارش، بدبو دار پیپ اور آ خر کار بہرہ پن۔ ان تمام علامات میں ”کار بووتج 30,6“ دیں۔

- \* شدید سردی کے باعث یا بڑھاپے میں بہرہ پن آ جانے پر اس میں ”کیلی میور“ بہترین دوا ہے۔
- \* شروع میں صاف سنائی دینا، پھر اچانک بہرہ پن، کانوں کے اندر گرجنے کی طرح آوازیں ہونے پر ”ہیلس 6“ دیں۔
- \* کانوں میں گرجن، گھنٹی بجنے کی آوازیں، بہرہ پن، پھنسی وغیرہ کی حالت میں ”سیسل کام ایسٹ 3x“ پھورن دیں۔

## بائیو کیمک علاج



- \* دماغی خرابی، چوٹ لگنا، سردی لگنا، کان میں کسی کیڑے کے رہنے جیسی حالت، طرح طرح کی آوازیں سنائی دینا، کان کی نلی میں سوجن کے باعث بہرہ پن وغیرہ علامات میں ”سائیلیشیا 3x“ دیں۔
- \* کان میں ایسا محسوس ہو کہ جیسے کوئی چیز بہہ رہی ہو، باہر کی طرف سوجن، قوت سماعت میں کمی۔ ان سب علامات کو دیکھ کر ”فیرم فاس 6x“ دینی چاہیے۔
- \* کان میں سوجن کی وجہ سے کم سنائی دینا، بولتے وقت کان میں چلاہٹ سی سنائی پڑے۔ ان تمام علامات میں ”کالی سلف 30x“ دیں۔
- \* کان میں کھڑکھڑکی آوازیں، کان کے اندر اور باہر سوجن ہو، تو اس حالت سے نجات حاصل کرنے کیلئے ”کالی میور 30x“ دیں۔

- \* کانوں میں جھن جھن جیسی آوازیں، سنناہٹ، سننے میں رُکاوت۔ ایسی حالت میں ”کالی میور 30x“ دیں۔
- \* ذہنی کمزوری، کانوں میں باجہ بجنے جیسی آوازیں سنائی دیں، بہرہ پن وغیرہ علامات میں ”کالی فاس 30x“ دیں۔

## احتیاطیں اور بچاؤ کے طریقے



کان کی بیماریوں کے لگنے سے پہلے ہی ان کو کچھ طریقوں سے روکا جاسکتا ہے۔ بچاؤ اس طرح کریں:-

- \* کان میں تیل، صابن وغیرہ جانے سے روکنا چاہیے، کیونکہ کان کے پردے از حد نازک ہوتے ہیں اور اس سے ان کے انفیکشن ہونے کا امکان رہتا ہے۔
- \* چھوٹے بچوں یا بڑوں کو اس تالاب میں نہانے سے روکنا چاہیے، جس میں جانوروں کو بھی دھویا یا نہلایا جاتا ہے۔
- \* زیادہ دیر تک اونچی آواز میں ٹی وی نہیں دیکھنا چاہیے، کیونکہ اس سے کانوں کی شیریا نئیں متاثر ہوتی ہیں اور کانوں کی شیریا نئیں خراب ہونے پر بیماری لا علاج ہو جاتی ہے۔
- \* کانوں کو انفیکشن کرنے والی چیزوں سے بچانا چاہیے۔
- \* کانوں میں کسی بھی طرح کی بیماری لگنے پر علاج میں دیر نہیں کرنی چاہیے، کیونکہ بروقت علاج ہونے سے بیماری کے بالکل ختم ہونے کا امکان رہتا ہے۔

### غذا اور پرہیز

- \* صبح کے وقت پانی میں لیموں نچوڑ کر پیئیں۔ سر پر تلوں یا آنو لے کا تیل لگائیں۔ کان کو کریدیں نہیں۔
- \* گرم مصالحوں والا کھانا نہ کھائیں۔ دُھوپ میں زیادہ دیر تک کام نہ کریں۔
- \* روزانہ صبح اٹھ کر کھلی ہوا میں سیر کریں۔

## 8- مرگی

(Epilepsy)

### بیماری کیوں؟

مرگی کی بیماری منفی جذبات یا خیالات کے باعث پیدا ہوتی ہے، جیسے زیادہ پریشان رہنا، صدمے میں زیادہ دیر تک ڈوبے رہنا، خوفزدہ رہنا، غصہ کرنا، حسد اور رقابت، بغض و عناد اور نفرت کرنا وغیرہ۔ ان سب جذبات و خیالات کا دماغ، خون کے دورے، نظام انہضام، نظام بول و براز پر خراب اثر پڑتا ہے۔ اس کے علاوہ زیادہ مُشت زنی یا مباشرت کرنا، زیادہ شراب پینا، طاقت سے زیادہ ذہنی محنت کرنا، آنو، کرم وغیرہ کی بیماری اور دماغ میں چوٹ لگنا وغیرہ علامات سے بھی مرگی کے دورے پڑنے لگتے ہیں۔

### بیماری کی شناخت

مرگی کے دورے میں شخص اچانک بے ہوش ہو جاتا ہے۔ بے ہوش ہونے سے پہلے مریض کو اس بات کا علم بالکل نہیں ہوتا کہ اس کو اس بیماری کا دورہ پڑنے والا ہے۔ وہ چلتے پھرتے، باتیں کرتے کرتے یکایک بے ہوش ہو جاتا ہے۔ اس کی گردن اکڑ کر ٹیڑھی ہو جاتی ہے، آنکھیں پھٹی سی رہ جاتی ہیں، منہ سے جھاگ نکلنے لگتی ہے، مریض اپنے ہاتھ

پاؤں پکنے لگتا ہے، دانت بھیج جاتے ہیں یا کبھی کبھی زبان بھی باہر آ جاتی ہے۔ سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے، دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے اور شخص اپنے ہوش و حواس کھودیتا ہے۔

### گھریلو علاج



- \* مریض اگر مرگی کے دوروں میں بے ہوش ہو گیا ہو، تو رانی کو پیس کر مریض کو سونگھائیں۔ اس سے بے ہوشی دُور ہو جاتی ہے۔
- \* تلخی کے پتوں کا رس لے کر اس میں چٹکی بھر سوندھا نمک ملا کر ناک میں ٹپکائیں۔
- \* تلخی کے رس میں کافور ملا کر سونگھانے سے مریض کا شعور لوٹ آتا ہے۔
- \* لیموں کے رس میں تھوڑی سی ہینگ ڈال کر مریض کے منہ میں ڈالیں۔
- \* مرگی کے مریض کو لہسن کچل کر سونگھانے سے ہوش آ جاتا ہے۔
- \* مرگی کی بیماری کو دُور کرنے کیلئے لہسن بھون کر کھائیں۔
- \* کروندے کے پتوں کی چٹنی روزانہ کھانے سے مرگی کی بیماری دُور ہو جاتی ہے۔
- \* ایک گلاس دُودھ میں ایک چمچ مہندی کے پتوں کا رس ملا کر مریض کو پلائیں۔
- \* ایک چمچ پیاز کے رس میں تھوڑا سا پانی ملا کر مریض کو روزانہ پلائیں۔ جب مرگی کے دورے پڑنے بند ہو جائیں، تو رس پلانا بند کر دیں۔
- \* شہوت اور سب کے رس میں تھوڑی سی ہینگ ملا کر مریض کو دینے سے فائدہ ملتا ہے۔
- \* آک کی جڑ کی چھال اتار لیں۔ پھر اسے بکری کے دُودھ میں گھسالیں۔ مرگی کا دورہ پڑنے پر اس رس کو مریض کو سونگھائیں۔

### آیورویک علاج



- \* ریٹھے کو کوٹ پیس کر کپڑ چھان کر لیں۔ اس پُورن کو روزانہ صبح و شام سونگھیں۔ ایسا کرنے سے کچھ ہی دنوں میں یہ بیماری ختم ہو جاتی ہے۔
- \* 5 گرام لہسن اور 10 گرام سیاہ تلوں کو پیس کر چٹنی کی صورت میں 20، 25 دنوں تک استعمال کریں۔
- \* ایک چمچ شہد میں 1/2 چمچ برہمی کا رس ملا کر استعمال کریں۔
- \* ستاور کے پُورن کو ایک پاؤ دُودھ کے ساتھ روزانہ استعمال کریں۔
- \* ملٹھی کا پُورن 1/2 چمچ، 10 گرام پیٹھے کے رس کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* بیج کا پُورن شہد یا دیسی گھی کے ساتھ چائیں۔
- \* 250 گرام سرسوں کا تیل، 250 گرام نیم کا تیل، 250 گرام چڑے کا رس، 100 گرام گوار پائے کا رس۔ ان سب کو ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ تیل جب 1/4 حصہ باقی رہ جائے، تو اسے چھان کر شیشی میں بھر لیں۔



اس تیل سے روزانہ مالش کریں۔ اس سے ہر طرح کی مرگی کی بیماری دور ہو جاتی ہے۔

- \* کھن کی چھال، نیتر بالا، گوٹ، سونٹھ، سیاہ مہرچ، پیپر، ہینگ، زیرہ، لہسن۔ تمام چیزوں کو برابر برابر مقدار میں لے کر 600 گرام سرسوں کے تیل میں پکائیں۔ جب اچھی طرح پک کر سُرخ ہو جائے، تو آگ پر سے اتار لیں۔ اس تیل کو چوڑے مُنہ کی بوتل میں برلیں۔ پھر اس کو سونگھیں۔ یہ مرگی کی بیماری دور کرنے کی بڑی اچھی دوا ہے۔
- \* 21 جانفلوں کا ہار بنا مرلیض کو پہنائیں۔ اس سے مرگی کی بیماری دور ہو جاتی ہے۔
- \* پیپل، چترک، چک، سونٹھ، پیلا مول، تر پھلا، نمک، اجوائن، دھنیا، سفید زیرہ۔ ان سب کو ہموزن لے کر باریک چُوزن بنالیں۔ اس میں سے 2 چٹکی چُوزن روزانہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

### تیار شدہ یونانی دوائیں



- \* انقرو یا صغیر..... 2 سے 3 گرام، صبح نہار مُنہ پانی کے ساتھ لیں۔
- \* انقرو یا کبیر..... 2 سے 3 گرام، صبح نہار مُنہ پانی کے ساتھ لیں۔
- \* جواہر مہرہ..... 40 سے 75 ملی گرام، دواء المسک معتدل جواہرالی کے ساتھ لیں۔
- \* حب صرع..... 2 گولیاں صبح و شام لیں۔
- \* خمیرہ گاؤزبان جدوار عود صلیب والا..... 6 گرام، صبح کے وقت لیں۔

### ہومیو پیتھک علاج



- \* اگر کوئی نوجوان، بچہ یا گل پن کے دورے میں ہو، تو اس کو ”زکُم“ اور ”ہایموسیا مس“ نامی دوا دیں۔
- \* عورتوں میں ہسٹیریا اور مردوں میں عام طور سے بکنا، پاگلوں جیسی حالت ہونے پر ”ٹیرٹولا ہسپانا 30,6“ دیں۔
- \* مرگی کا دورہ شروع ہونے سے پہلے عضلات پھڑ پھڑانا، جسم کا اکڑنا۔ ان حالات میں ”لیسٹیریس 200,6,3“ دیں۔
- \* مرگی کا دورہ پڑنے سے پہلے بُری طرح چلانا، ڈر لگنا، تولیدی اعضا میں ہيجان وغیرہ علامات میں ”کفو“ دیں۔
- \* بے ہوش ہوتے ہوتے جسم اکڑ جائے، تو ”املنائی“ دیں۔
- \* تھوڑے تھوڑے وقفے کے بعد دورے پڑنا، مریض بے ہوش ہو جائے، عورتوں کا بروقت ماہواری کا نہ ہونا، عمر کے حساب سے مینوپاز میں گھبراہٹ، مرگی کے دورے کے وقت بالکل بچوں جیسی حرکات کرنا۔ ایسی حالت ہونے پر ”آرٹیمس“ یا ”کلیمرس 6x“ دیں۔
- \* مرگی کی بیماری میں ذہنی قوت کا ٹھیک نہ رہنا، قبض، بے صبری وغیرہ میں ”ٹیرٹولا ہسپانا 30,6“ دیں۔
- \* مرگی سے بے ہوشی کی حالت میں ”کیرسکم اینیم مدرنگچر“ کی کچھ یونڈناک کے دونوں نتھنوں میں ڈالیں۔
- \* مرگی کی بیماری کی کامیاب دوا ہے، ”فیرم سیانیٹس 200,6“۔ پانی میں دو تین یونڈناک کر مریض کو دیں۔ بڑی مقدار (200) کی دوا ہفتہ میں دو بار دیں۔



## بائیو کیمک علاج

- \* پیٹ میں کیڑوں (کرم) کی وجہ سے اگر مرگی کے دورے پڑتے ہوں اور دماغ میں تیزی سے خون کے دوڑنے کے باعث آنکھیں اور پیشانی سُرخ پڑ گئی ہو، تو ”نیٹرم فاس 6x“ دیں۔
- \* ”فیرم فاس 12x“، ”کالی میور 3x“، ”کالی فاس 3x“، ”کالی سلف 3x“۔ ان سب کو ملا کر ہر چار گھنٹوں کے بعد مریض کو دیں۔
- \* جسم میں خون کی کمی، مباشرت زیادہ کرنے کی وجہ سے مرگی کے دورے پڑتے ہوں، تو ”کیلکیر یا فاس 6x، 12x“ دیں۔
- \* بے ہوشی، دورہ پڑتے ہی سرٹک جانا، اکڑن وغیرہ علامات میں ”کالی فاس 6x“ اور ”میگنیشیا فاس 12x“ دیں۔
- \* خون کا دورہ دماغ کی طرف، جسم بُری طرح اکڑ جاتا ہو، دانت بھینچ جاتے ہوں، تو ”فیرم فاس 12x“ دیں۔
- \* زبان پر پھورے رنگ کی پھڑی سی جم جائے، جسم پر دانے نکل آئے ہوں، مرگی کا دورہ پڑنے کے کچھ لمحوں بعد بے ہوشی چھا جائے وغیرہ علامات کو دیکھ کر ”فیرم فاس 12x“ دیں۔
- \* اگر دورہ رات کے وقت پڑے، دورہ پڑنے سے پہلے جسم میں کپکپی، ہاتھ پاؤں ٹھنڈے پڑ جاتے ہوں، تو ”سایلیشیا 12x“ دیں۔

## قدرتی علاج



- \* مریض کا سر سیدھا کر کے اس کے نیچے تکیہ لگا دیں۔ اب اس کے پاؤں کے تلوؤں پر پانی کی دھارا آہستہ آہستہ ڈالیں۔
- \* پاؤں کے ناخنوں پر تلوں یا آنو لے کا تیل ملیں۔
- \* بے ہوشی دورہ ہونے پر مریض کے سر کے درمیان تلوں کے تیل میں کاٹو ر ملا کر ملیں۔
- \* ہاتھنگ ٹب میں مریض کو بٹھا کر اس کے گھٹنوں پر پانی کی دھارا ڈالیں۔ گھٹنوں کی شریانوں کا تعلق دماغ سے بھی ہے۔

## غذا اور پرہیز

- \* مقوی لیکن بغیر مرچ مصالے والے کھانے کھائیں اور کھلی ہوا میں صبح و شام چلیں۔
- \* ورزش کریں۔ ایک منٹ تک سر کے بل کھڑے ہوں۔
- \* تفکرات، خوف، غصہ، شراب، مچھلی، زیادہ مباشرت، زیادہ محنت وغیرہ نہ کریں۔
- \* مکمل نیند لیں۔ اگر سہولت ہو، تو روزانہ دریا کے پانی میں غسل کریں۔
- \* مریض کے لئے پرسکون، صابر اور خوش رہنا ضروری ہے۔
- \* کسی طرح کی سواری اکیلے نہ کریں۔ گھر سے باہر نکلتے وقت اپنے ساتھ کسی دوسرے شخص کو ساتھ ضرور لیں۔

## 9۔ بے ہوشی یا غشی

(Syncope)

بیماری کیوں؟



کسی وجہ سے بے ہوشی چھا جانے کی حالت کو غشی کہتے ہیں۔ جب انسان کو دکھ سکھ وغیرہ کا احساس کرنے کی طاقت نہیں رہتی اور چلتے پھرتے یا بیٹھے بیٹھے اچانک جزوی طور سے وہ ہوش و حواس کھودیتا ہے، تو وہ بے ہوشی کی حالت کہلاتی ہے۔ یہ اچانک گہری چوٹ لگنے، گہرا صدمہ پہنچنے وغیرہ کے نتیجے کی صورت میں پیدا ہو جاتی ہے۔ دوسرے الفاظ میں ناگہانی خوف، غمگین، زیادہ شراب پینے، بہت زیادہ پریشانی اور صدمہ، دل کی خرابی، دماغ میں خون کا دورہ غلط طریقہ سے ہونا، صفر کی خرابی کے بڑھ جانے، زیادہ جسمانی کمزوری وغیرہ وجوہات سے بھی شخص بے ہوش ہو جاتا ہے۔

بیماری کی شناخت



اس بیماری میں انسان اچانک ہی بے ہوش ہو جاتا ہے۔ یہ بے ہوشی کچھ دیر کے بعد یا تو خود بخود دور ہو جاتی ہے یا اس کا علاج کرانا پڑتا ہے۔ بے ہوشی کی حالت میں شخص کی نبض اور سانس کی رفتار ٹھیک رہتی ہے، لیکن کئی بار جسم کا ہتارتا ہے، منہ سے لار گرکتی ہے، نیند گہری آتی ہے، آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا جاتا ہے، یادداشت کم ہو جاتی ہے۔

گھریلو علاج



\* اُڑد کی دال کو ایک کپ پانی میں بھگو دیں۔ آدھا گھنٹہ بھگونے کے بعد اس پانی کو مریض کی ناک میں بوند بوند کر کے ڈالیں۔ کچھ ہوش آنے پر باقی پانی مریض کو پلا دیں۔

\* سوندھا نمک کو پیس کر پانی میں گاڑھا محلول بنالیں۔ پھر اس محلول کو مریض کی ناک میں ڈالیں۔ بے ہوشی دور ہو جائے گی۔

\* مریض کی بے ہوشی کی حالت میں ہاتھ پاؤں کو روئی سے سینکنا چاہیے۔

\* پودینے کے پتوں کو مریض کی ناک کے پاس لے جائیں۔ کئی بار اسے سونگھانے سے بے ہوشی ٹوٹ جائے گی۔

\* تلسی کارس پیشانی پر آہستہ آہستہ ملیں اور 2، 2 بوند ناک کے دونوں نٹھنوں میں ڈالیں۔

\* کھیرے کو کاٹ کر مریض کی پیشانی اور آنکھوں پر رکھیں اور اس کی پھانک مریض کو سونگھائیں۔

\* مریض کو پیاز کارس سونگھانے سے اس کی بے ہوشی دور ہو جاتی ہے۔

\* کئی بار تو چہرے پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹیا بار بار مارنے سے بھی بے ہوشی دور ہو جاتی ہے۔

آیورویک علاج



\* سیاہ مرچ کا مہین پورن مریض کی ناک میں ڈالیں۔



- \* لوہان کی دھونی ناک میں دینے سے بے ہوشی ہو جاتی ہے۔
- \* بیر کا گودا، سیاہ مرچ، خس اور ناگ کیسر۔ ان سب کو برابر کی مقدار میں لے کر پیس لیں۔ پھر پانی میں گھول کر مریض کو آہستہ آہستہ پلائیں۔
- \* عورت کا دودھ بے ہوش شخص کی ناک میں ڈالنے سے اس کی بے ہوشی دور ہو جاتی ہے۔
- \* آنو لے کارس ایک چمچ اور گھی دو چمچ۔ دونوں کو ملا کر مریض کو پلائیں۔
- \* شہد، سوندھانمک، مینسل، سیاہ مرچ۔ ان سب کو ہموزن لے کر مہین پیس لیں۔ اس پورن کو مریض کی ناک میں ڈالیں۔
- \* چھوٹی کٹیری، گلو، سوٹھ، پیلا مول۔ انہیں برابر مقدار میں لے کر ایک کپ پانی میں اُبال کر کاڑھا بنالیں۔ اس کا استعمال کرنے سے بے ہوشی دور ہو جاتی ہے۔

### تیار شدہ یونانی دوائیں



- \* جواہر مہرہ..... 30 سے 60 ملی گرام، دواء المسک جواہر والی 3 سے 6 گرام۔ دونوں کو ملا کر دیں۔
- \* حب جواہر..... 2 گولیاں، عرق گلاب 50 ملی لیٹر کے ساتھ دیں۔
- \* خمیرہ مروارید..... 3 سے 5 گرام، عرق گاؤزبان 125 ملی گرام کے ساتھ دیں۔
- \* مُربہ سیب..... 25 گرام دیں۔

### ہومیو پیتھک علاج



- \* اگر خون زیادہ نکل جانے کے باعث بے ہوشی ہو گئی ہے۔ تو ”چائینا 6“ دیں۔
- \* نیند نہ آنے کی وجہ سے اگر بے ہوشی چھا جائے تو ”کائیولس 6“ دیں۔
- \* کمزوری کی وجہ سے اگر بے ہوشی آ جائے تو ”آرس 2x“ ”نیٹرم ورڈ 2x“ ”چائینا 3x“ اور ”آیوڈ 6“ باری سے دیں۔
- \* دل میں درد اٹھنے کی وجہ سے آنے والی بے ہوشی میں ”ڈیجی ٹیلیس 2“ دیں۔
- \* اگر عام یا معمولی بے ہوشی ہو، تو ”مسکس 2x“ اور ”ایکونائیٹ 1x“ دیں۔
- \* شراب، بھنگ یا دوسری کوئی زہریلی چیز کھانے کے باعث بے ہوشی آ جائے تو ”ٹکس وامیکا 1x یا 3x“ دیں۔
- \* کئی بار دل ہی دل میں بہت زیادہ غصہ کے باعث انسان بے ہوش ہو جاتا ہے۔ ایسی حالت میں مریض کو ”ایکونائیٹ 3“ دیں۔
- \* اچانک چوٹ لگ جانے اور درد کے باعث ہونے والی بے ہوشی میں ”ایکونائیٹ 6“ یا ”ویریٹرم ایلو 6“ دیں۔
- \* ہر طرح کے دکھ یا صدمے کو دبا کر رکھنے کے باعث بے ہوشی ہو تو ”ایکینیشیا“ دیں۔
- \* مرگی، ہسٹریا یا پاگل پن کے دورے کی وجہ سے بے ہوشی آنے پر ”کپسکرم سنم مدر ٹیچر“ کی 4 بوند ناک

میں ڈالیں۔

- \* گرمی یا سردی کی وجہ سے سر میں چکر آنے کے بعد بے ہوشی آجائے تو ”کیمومیلا 6“ یا ”ہیر 6“ دیں۔
- \* کسی بھی طرح کے ذہنی ہیجان کی وجہ سے اگر بے ہوشی آجائے تو ”لونائن 6“ یا ”سائن 6“ دیں۔
- \* بہت زیادہ سردی کے باعث اگر جسم اکڑ گیا ہو اور بے ہوشی آگئی ہو تو ”کاربووتج 30“ یا ”ایکون 3x“ دیں۔

### بائیو کیمک علاج



اس میں بے ہوشی دور کرنے کے لئے مندرجہ ذیل دوائیں دی جاتی ہیں:-

- \* 1- ”کیلکیر یا فاس 12x 3x“، 2- ”کیلکیر یا سلف 3x“، 3- ”کالی فاس 3x“، 4- ”نیٹرم میور 3x“ تمام دوائیں ملا کر دینے سے مریض کی بے ہوشی فوری دور ہو جاتی ہے۔
- \* مریض کو اگر مندرجہ بالا دواؤں سے فائدہ نہ ملے تو ”سایلیشیا 12x“ کی 10 بوند پلائیں۔

### غذا اور پرہیز

- \* مریض کی بے ہوشی دور ہونے پر اسے دودھ، گھی، دہی، انڈے، چاول کی کھیر، چینی اور اعصابی نظام کو فائدہ پہنچانے والی خوردنی اشیاء کھانے کو دیں۔
- \* گڑ، کھٹائی، چٹپٹی اور مصالحو دار چیزیں، لسی، کھٹے پھل، قبض کرنے والے پھل، چائے، کافی، شراب، بھنگ، گانجا وغیرہ کے استعمال سے اس کو بچائیں۔
- \* سردیوں میں نیم گرم پانی اور گرمیوں میں تازے پانی سے غسل کرائیں۔

### 10- ہچکی

(Hiccup)

### بیماری کیوں؟



ہچکی تب آتی ہے، جب ”فریمیک“ اعصاب میں ہیجان ہونے کے باعث ”ڈایا فرام“ نامی عضلہ سکڑتا ہے۔ کئی بار مریض مصالحو کھانے یا گلے میں اٹک جانے کے باعث معدے سے اٹھنے والی ریح (گیس یا ہوا) اوپر کی طرف اٹھتی ہے، جس سے ہیجان انگیز حالت پیدا ہوتی ہے، جو ”ہچکی“ کی صورت میں ظاہر ہوتی ہے۔

### گھریلو علاج



- \* ناریل کا پانی پینے سے ہچکی رک جاتی ہے۔

- \* نیم کی پتیوں کو جمع کر کے انہیں جلادیں۔ پھر اس میں سیاہ مرچ کا پُورن ڈالیں۔ دھواں لینے سے ہچکیاں آنی بند ہو جاتی ہیں۔
- \* ادراک کے رس میں شہد ملا کر چائے سے ہچکی رُک جاتی ہے۔
- \* اگر ہچکی گرمی کی وجہ سے یا گلے میں خشکی کی وجہ سے آنی شروع ہوئی ہیں، تو ٹھنڈا پانی پینے سے رُک جاتی ہیں۔
- \* سیاہ مرچ اور دھنئے کے دانے منہ میں رکھ کر چوسیں۔ ہچکی آنی بند ہو جائے گی۔
- \* تھوڑی سی ہینگ پانی میں گھول کر پینے سے اس میں کافی فائدہ ہوتا ہے۔
- \* مولی کے سبز پتے چبانے سے ہچکی آنی رُک جاتی ہے۔
- \* گرم پانی میں لیموں نچوڑ کر پیئیں۔
- \* ایک چمچ کھانڈ منہ میں ڈال کر اسے پانی کے ساتھ نگل جانے سے ہچکی آنی رُک جاتی ہے۔
- \* 2 عدد لونگ منہ میں رکھ کر انہیں چباتے ہوئے چوسیں۔
- \* کچے آم کی گٹھلی کی گری نکال کر دھوپ میں خشک کر لیں۔ پھر اس کو پیس کر 1/2 چمچ پُورن شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* پیاز کے ایک چمچ رس میں شہد ملا کر چائیں۔
- \* ایک چمچ گھی میں چٹکی بھر سوندھا نمک ڈال کر سونگھنے سے ہچکی آنی بند ہو جاتی ہے۔
- \* ایک چمچ ادراک کارس لے کر گائے کے ایک پاؤ تازے دودھ میں ملا کر پی جائیں۔
- \* اگر ہچکی شروع ہوئی ہو، تو برف کا ٹکڑا منہ میں رکھ کر چوسیں۔
- \* پودینے کارس ایک چمچ، لیموں کارس ایک چمچ اور کھانڈ ایک چمچ۔ تینوں کو ملا کر پی جائیں۔
- \* پسلی ہوئی ہلدی کو توڑے پر بھون لیں۔ پھر ایک چمچ ہلدی کو تازہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* 1 چمچ لیموں کارس، 1 چٹکی سیاہ نمک، ایک چمچ شہد۔ تینوں کو ملا کر وقفے وقفے سے لیں۔
- \* گرمی کے موسم میں لیموں اور برف ڈال کر ایک گلاس گنے کارس پیئیں۔
- \* 1 کپ پانی میں 4 بوند امرت دھارا ڈال کر پیئیں۔
- \* گائے کا گھی نیم گرم کر کے پلانے سے خشکی کے باعث آنے والی ہچکی بند ہو جاتی ہے۔
- \* پسلی ہوئی سوٹھ 1 چمچ اور ایک چٹکی سوڈا۔ دونوں کو پانی میں گھول کر پینے سے ہچکیاں آنی بند ہو جاتی ہیں۔
- \* 1/2 چمچ کلونجی کے بیجوں کا پُورن ایک گلاس چھاچھ کے ساتھ لیں۔

### آیوریدک علاج



- \* دھنیا 10 گرام، سونف 10 گرام، سیاہ نمک 5 گرام، سوندھا نمک 5 گرام، سیاہ مرچ 5 عدد۔ سب کو پیس کر پُورن بنالیں۔ ہچکی آنے پر 2 چٹکی پُورن تازے پانی یا شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* اجوائن، سوندھا نمک، زیرے کا پُورن۔ ان سب کو پیس لیں۔ اس میں سے 2 چٹکی پُورن تازے پانی کے ساتھ لیں۔



- \* پختہ آم کے رس میں دودھ ملا کر استعمال کریں۔
- \* بکری کے دودھ میں ایک چمچ سوٹھ کا پُورن ملا کر پیئیں۔
- \* بجورے کارس 2 چمچ، ستو 100 گرام، سوندھانمک 2 چمچکی۔ تینوں کو ملا کر پیئیں۔
- \* سوٹھ کا پُورن 1/2 چمچ اور پیپل کا پُورن 1/2 چمچکی۔ ان دونوں کو شہد میں ملا کر چائیں۔
- \* کاس کی جڑ کے رس میں شہد ملا کر ناک میں 2 یونڈ ڈالیں۔
- \* پشکر مُول، جوا کھار اور سیاہ مرچ۔ تینوں کو ہموزان لے کر پییں لیں۔ پھر چمکی بھر پُورن نیم گرم پانی کے ساتھ لیں۔
- \* سوٹھ، سیاہ مرچ، جواسہ، پیپل، کافل، پشکر مُول اور کاکڑاسنگی۔ سب کو برابر مقدار میں لے کر پییں لیں، پھر اسے شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* ایک چمچ کیتھ کارس اور ایک چمچ آنو لے کارس۔ دونوں کو ملا کر پینے سے بچکی آنی بند ہو جاتی ہے۔
- \* سوٹھ یا پیپل کو کھانڈ میں ملا کر نسوار لیں۔
- \* پیپل کا پُورن ایک گرام کی مقدار میں شہد کے ساتھ چائیں۔
- \* 2 چمچ سرسوں کا باریک پسا ہوا پُورن ایک کپ نیم گرم پانی میں ملا کر گھونٹ گھونٹ کر کے پیئیں۔

### تیار شدہ یونانی دوائیں

- \* جوارش کمونی..... 6 گرام، دن میں دو بار کھانا کھانے کے بعد لیں۔
- \* جوارش اناریں..... 6 گرام۔ دن میں دو بار کھانا کھانے کے بعد لیں۔
- \* حب کبد..... ایک گولی، صبح و شام کھانا کھانے کے بعد لیں۔
- \* قرص یودینہ..... ایک، ایک قرص، صبح و شام کھانا کھانے کے بعد لیں۔

### ہومیو پیتھک علاج

- \* ”ایمل نائیٹریٹ“ کو رومال لگا کر سونگھنے سے بچکی آنی بند ہو جاتی ہے۔
- \* اگر بچکی جلدی نہیں رکتی تو ”جنسیک مدرنچر“ کی چار پانچ ایک کپ پانی میں ڈال کر پیئیں۔
- \* ”ماسکس“ ایک بہترین دوا ہے، جو بچکی روکنے کے لئے دی جاتی ہے۔
- \* پیٹ میں رتخ پیدا ہونا، کھٹے ڈکاروں کے ساتھ بچکی آنا، یا پھندہ لگ کر بچکی آنا۔ ان علامات میں ”پلیسٹا“ دیں۔
- \* کھانا کھانے کے بعد گلے میں خشکی سے بچکی، کھٹے ڈکاروں کے ساتھ بچکی، پھسکی پھسکی بچکی۔ ان تمام علامات میں ”ایکینیشیا“ دیں۔
- \* بچکی لگاتار آنے پر ”کیلریم“ دیں۔
- \* پہلے ڈکار آئے اور پھر زور کی آواز کے ساتھ بچکی، پیٹ میں جلن، متلی، گھبراہٹ وغیرہ میں ”سائموٹا“ دیں۔



- \* زور زور سے ہچکی آنے پر ”ریٹا نہیا“ دیں۔
- \* تھوڑی تھوڑی دیر بعد ہچکی آئے، کانوں کا سن ہو جانا وغیرہ علامات میں ”بیلا ڈونا“ دیں۔
- \* بڑی آنت میں خرابی کے باعث ہچکی آنے پر ”کیلی سلف“ دیں۔
- \* ہچکی آنے پر برف کا پانی یا چائے کے ساتھ ”لائکو پوڈیم“ دیں۔

### بائیو کیمک علاج



- \* گلے میں مرچ لگ جانے، بڑی آنت کی خرابی، خشک چیزیں کھانے اور زیادہ تمباکو نوشی کرنے کی وجہ سے ہچکی آتی ہو تو ”میگنیشیا فاس 6x“ دیں۔
- \* ”کیلکیر یا سلف 3x“ ہچکی کی مشہور دوا ہے۔
- \* اگر کسی تشلی چیز کے کھانے سے ہچکی آتی ہے، تو ”نیزم میور 6x“ دیں۔
- \* ہچکی میں ”کیلکیر یا فلور 3x“ ”کیلکیر یا فاس 3x“ ”فیرم فاس 12x“ ”کالی میور 3x“ ”کالی فاس x“ ”کالی سلف 3x“ یہ سب ملا کر دینے سے ہچکی فوراً رُک جاتی ہے۔

### غذا اور پرہیز

- \* اگر پیٹ میں بد ہضمی کی شکایت ہو، تو سب سے پہلے اسے دُور کریں۔
- \* ہچکی کا ہیجان ٹھنڈا ہو جائے، تو مریض کو پتلا دودھ گھونٹ گھونٹ کر کے پلانا چاہئے۔
- \* بھوک لگنے پر ہی کھانا کھائیں، لیکن پیٹ بھر کر نہ کھائیں۔
- \* مرچ، مصالحے، برف، دہی، زیادہ گرم چائے، کافی، شراب کا استعمال نہ کریں۔

## 11- منہ میں چھالے

(Aptha)

### بیماری کیوں؟



منہ میں چھالے بد ہضمی اور قبض کی وجہ سے ہو جاتے ہیں۔ عموماً دیکھا گیا ہے کہ قبض کے ٹھیک ہوتے ہی منہ کے چھالے بھی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ کئی بار پان میں زیادہ چونا کھانے اور مرچ مصالحے یا گرم چیزوں کا استعمال کرنے سے بھی منہ میں چھالے پڑ جاتے ہیں۔

### بیماری کی شناخت



سب سے پہلے زبان کی نوک پر چھالے نکلتے ہیں۔ پھر آہستہ آہستہ پوری زبان کو گھیر لیتے ہیں۔ چھالوں کی وجہ سے منہ میں

ہر وقت لارا آتی رہتی ہے۔ کھانے پینے کی چیزیں منہ میں کانٹے کی طرح چبھتی ہیں۔ چھالوں میں جلن اور درد ہوتا ہے۔

## گھریلو علاج



- \* بول کی چھال کو خشک کر کے اس کا پورن بنالیں۔ اس پورن کو چھالوں پر چھڑک کر لار باہر پٹکائیں۔ ایسا کرنے سے کچھ ہی دنوں میں منہ کے چھالے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔
- \* منقہ کے 8، 10 عدد دانے پانی میں بھگو دیں۔ جب وہ پھول جائیں تو ان کو چبا کر کھائیں۔
- \* اسپنول کو گرم پانی میں اُبال کر اس سے گلیاں کریں۔
- \* ملٹھی کا پورن اور بھیگا ہوا کتھلا کر چھالوں کے دانوں پر لگائیں اور لار باہر پٹکا دیں۔
- \* گلاب کے 2 عدد پھولوں کو پانی میں اُبالیں اور پھر ٹھنڈا کر کے اسی پانی سے گلیاں کریں۔
- \* پان کے پتے کو خشک کر لیں۔ پھر اسے چبائیں۔
- \* پھٹکری اور الائچی کا پورن 1/2 چمچ کی مقدار میں لے کر تھوڑی تھوڑی دیر بعد چھالوں پر چھڑکیں۔ کچھ ہی دنوں میں چھالے خشک ہو جائیں گے۔
- \* گرمی کے موسم میں پھٹکری کے پانی سے گلیاں کرنے سے چھالے خشک ہو جاتے ہیں۔
- \* چٹکی بھر بھنا ہوا سہاگہ مہین پیس کر اس میں گلیسرین یا دیسی گھی ملا کر چھالوں پر لگائیں۔
- \* ملٹھی کا پورن شہد میں ملا کر چاٹنے سے چھالے پھٹنے لگتے ہیں۔
- \* ٹلسی کی لکڑی پانی میں گھسا کر چھالوں پر لگائیں۔
- \* لہسن کی کلی پانی میں پیس کر اس میں تھوڑا سا دیسی گھی ملا کر مرہم تیار کر کے چھالوں پر لگائیں۔
- \* لیموں کو گرم پانی میں نچوڑ کر اس سے بار بار گلیاں کریں۔
- \* نیم کے پتوں کو پانی میں اُبال لیں، پھر اس پانی سے بار بار گلیاں کریں۔
- \* سبز دھنئے کے پتے چبانے سے بھی منہ کے چھالے جاتے رہتے ہیں۔
- \* 5، 6 عدد گانٹھیں ہلدی کی تھوڑے سے پانی میں اُبال لیں پھر اس پانی سے گلیاں کریں۔
- \* کافور کو ناریل کے تیل میں ملا کر چھالوں پر لگائیں۔
- \* سفید الائچی 3 گرام، کباب چینی 2 گرام اور کتھا 3 گرام۔ سب کو کھل میں مہین پیس کر منہ کے چھالوں پر تھوڑی تھوڑی دیر بعد لگائیں۔
- \* رات کو کھانا کھانے کے بعد 2 عدد چھوٹی ہرڑ چبا کر کھائیں۔ اس سے صبح کے وقت اجابت آنے کے بعد منہ کے چھالے خشک ہونے لگتے ہیں۔
- \* امرود کے سبز پتوں کو چبانے سے چھالے جاتے رہتے ہیں۔
- \* صبح کے وقت منہ کے چھالوں پر دہی ملیں۔



- \* کھانا کھانے کے بعد امداد کا استعمال کریں۔
- \* دیسی گھی میں تھوڑے سے نیم کے پسے ہوئے پتوں کو ملا کر چھالوں پر لگائیں۔
- \* مہندی کے پتوں کو گرم پانی میں ملا کر تھوڑی دیر تک رکھا رہنے دیں، پھر اسے چھان کر اسی پانی سے گلیاں کریں۔
- \* گردل کا نگڑی کی چائے کو اُبال کر اس کے پانی سے گلیاں کریں۔
- \* چری کے پھول عطار کے ہاں سے خرید لیں۔ پھر ان کا پُورن گھی یا مکھن میں ملا کر چھالوں پر لگائیں۔
- \* جھڑیری کے پتوں کو پانی میں اُبال کر گلیاں کریں۔
- \* انار کے چھلکوں کو پیس کر چھالوں پر لگانے سے کچھ ہی دنوں میں چھالے خشک ہو جاتے ہیں۔
- \* کریلے کارس گرام کر کے چھالوں پر لگائیں۔
- \* بکائن کی چھال کو پیس کر اور کتھے میں ملا کر چھالوں پر لگائیں۔
- \* چھالوں پر گلیسرین لگا کر لارباہر ٹپکانے سے چھالے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔
- \* ٹماٹر کارس ایک کپ اور ایک کپ پانی۔ دونوں کو ملا کر اس پانی سے گلیاں کریں۔
- \* خالص شہد کو پانی میں ملا کر اس سے گلیاں کریں۔
- \* تلسی کے پتوں کارس چھالوں پر لگانے سے چھالے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔
- \* سونف کا پُورن چھالوں پر لگائیں۔
- \* خشک دھنیا اور شہتوت۔ دونوں کو پانی میں اُبال کر اس پانی سے گلیاں کریں۔

### آیور ویدک علاج



- \* الاچھی، کتھا، سونا گیرو۔ سب کو 5، 5 گرام کی مقدار میں لے کر اور گوٹ پیس کر پُورن بنالیں۔ اس میں پھولا نیلا تھوٹھا 3 گرام کی مقدار میں ملا لیں۔ اس پُورن کو دن بھر میں چار بار چھالوں پر ملیں۔ اس کے بعد چائے کے پانی سے گلیاں کر لیں۔
- \* بڑی الاچھی 3 گرام، بُول کا گوند 10 گرام، مصری 10 گرام، نیم کی پتیاں 2 گرام۔ ان سب کو ملا کر پیس لیں۔ پھر اس کا استعمال صبح و شام کریں اور اس کو چھالوں پر بھی لگائیں۔
- \* آنولہ 25 گرام، سونف 10 گرام، سفید الاچھی 5 گرام اور مصری 25 گرام۔ سب کو ملا کر پیس کر پُورن بنالیں۔ اس میں سے 2 چٹکی پُورن روزانہ صبح اور شام استعمال کریں۔
- \* ترہلہ (ہرڑ، بھیڑا، آنولہ) دائر و ہلدی اور سونف۔ سب کو 15، 15 گرام کی مقدار میں لے کر پانی میں اُبالیں۔ اس کے بعد اس میں تھوڑا سا شہد ملا کر اس سے گلیاں کریں۔
- \* اندر جو 10 گرام اور سیاہ زیرہ 10 گرام۔ دونوں کو لے کر اور گوٹ پیس کر پُورن بنالیں۔ اس پُورن کو چھالوں پر لگائیں اور لارباہر ٹپکنے دیں۔

گلے کے اویری حصے کی بیماریاں

- \* پھٹکری کا مٹھولا اور نیلا تھو تھا۔ دونوں کو ہموزن لے کر پیس کر چورن بنالیں۔ چھالوں پر اس چورن کو لگا کر لار نیچے ٹپکنے دیں۔

### تیار شدہ یونانی دوائیں



- \* جوارش آملہ..... 6 گرام، دن میں دو بار کھانا کھانے کے بعد لیں۔
- \* جوارش شاہی..... 6 گرام، دن میں دو بار کھانا کھانے کے بعد لیں۔
- \* سفوف کشنیر..... 3 گرام، دن میں دو بار کھانا کھانے کے بعد لیں۔
- \* سفوف طباشیر..... 3 گرام، دن میں دو بار کھانا کھانے کے بعد لیں۔
- \* خمیرہ گاؤ زبان سادہ..... 6 گرام، صبح کے وقت لیں۔
- \* ضرور قلاع..... زبان پر چھڑکیں۔
- \* قلائی..... روئی کا ٹکڑا تر کر کے زخم اور چھالوں پر پھیریں۔

### ہومیو پیتھک علاج



- \* بچوں اور بڑوں دونوں کے منہ میں سُرَخ چھالے نکل آنے پر ”بوریکس“ چھالوں پر چھڑکیں۔
- \* منہ میں چھالے، زبان سُرَخ، ہونٹوں کے اندرونی حصوں میں سُرَخ دانے وغیرہ علامات میں ”مرکیورس“ کا استعمال کریں۔
- \* معمولی طور پر چھالوں میں ”سلف یورک ایسڈ“، ”کیوریکلیک ایسڈ“ اور ”نائیٹرک ایسڈ“ کافی کام کرتی ہے۔
- \* ”نکس دامیکا 30“ منہ میں پانی بھرنے، بار بار لار ٹپکنے اور چھالوں میں مفید ہے۔

### بائیو کیمک علاج



- \* منہ میں چھالے، زخم، بچوں کے منہ میں زخم، بار بار لار ٹپکنا، مسوڑھوں میں سوجن، زبان پر میلا پن وغیرہ کی حالت میں ”کیلی میور 3x“ دیں۔
- \* چھالے اگر سُرَخ پڑ گئے ہوں اور جلن ہو رہی ہو تو ”فیرم فاس 3x“ دیں۔
- \* منہ میں چھوٹے بڑے دانے بھر جائیں تو ”نیڑم کیور“ دیں۔
- \* چھالوں کی وجہ سے سانس میں بدبو، منہ سے گرم بھاپ وغیرہ کی حالت میں ”سایلیشیا 6x یا 30x“ دیں۔
- \* چھالوں میں ”کیلکیر یا سلف 3x“، ”کالی فاس 3x“ اور ”نیڑم فاس 3x“ ملا کر دینے سے کافی فائدہ ہوتا ہے۔
- \* زبان کی نوک پر چھالے ہوں تو ”نیڑم فاس“ یا ”نیڑم سلف“ دیں۔
- \* چھوٹے بچوں کا منہ آ جاتا ہو تو ان کو ماں کا دودھ پینے میں بڑی تکلیف ہوتی ہے ان بچوں کو ”کالی میور“ دیں۔

## غذا اور پرہیز

- \* پیٹ میں قبض نہ ہونے دیں۔ اگر قبض ہو جائے تو اسے دُور کریں، کیونکہ منہ میں چھالے زیادہ تر پیٹ کی خرابی سے پیدا ہوتے ہیں۔
- \* تلی ہوئی چیزیں، زیادہ ترش، چٹپٹی یا مصلے دار چیزیں نہ کھائیں۔ خشک اور دست لگانے والی چیزوں سے پرہیز کریں۔
- \* چائے، شراب، تمباکو نوشی یا کسی بھی نشلی چیزوں کا استعمال نہ کریں۔

## 12- گردن کا درد

(Neckache)

بیماری کیوں؟



یہ بیماری زیادہ تر ایک طرف گردن موڑ کر بیٹھنے، رات کو ایک ہی کروٹ سونے، غلط حالت میں نرم گدوں پر سونے، گردن اُچکا کر دیر تک ایک ہی طرف دیکھنے، سر پر بوجھ رکھ کر اٹھنے اور سردی گرمی کے اثرات کی وجہ سے ہو جاتی ہے۔ گردن کی نگوں میں کھینچاؤ پیدا ہونے کے باعث یہ درد ہوتا ہے۔

بیماری کی شناخت



گردن ایک طرف اکڑی جاتی ہے۔ اسے موڑنے سے ناقابل برداشت درد ہوتا ہے۔ کئی بار نیس چٹخنے بھی لگتی ہیں۔

گھریلو علاج



- \* سوٹھ کے پُورن کو سرسوں کے تیل میں ملا کر گردن پر آہستہ آہستہ اوپر سے نیچے کی طرف مالش کریں۔
- \* خشکاس اور مصری دونوں 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر اور باریک پیس کر پُورن بنالیں۔ اس پُورن میں سے 5 گرام چورن رات کو سونے سے پہلے دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* انڈر بوزے کا پتہ گرم کر کے اس پر تھوڑا سا تیل مل لیں۔ پھر اس پتے کو گردن پر پیٹ کر اوپر سے نیچے باندھ دیں۔
- \* گھگیوار کے گودے کی ٹکیہ بنا کر توڑے پر گرم کر کے کھائیں۔
- \* جانفل کو پیس کر گردن پر اس کا لیپ کریں۔
- \* رائی کا تیل 10 گرام اور سرسوں کا تیل 10 گرام۔ دونوں کو ملا کر گردن پر آہستہ آہستہ مالش کریں۔



- \* لونگ کا تیل، سرسوں کے تیل میں ملا کر مالش کریں۔
- \* گردن پر بادام کے تیل کی مالش کرنے سے 10 گھنٹے میں درد جاتا رہتا ہے۔
- \* ارنڈ کے بیج کی گری دودھ میں پیس کر مریض کو پلائیں۔ اس سے گردن اور کمر کا درد دور ہو جاتا ہے۔
- \* سرسوں کے تیل میں کافور پیس کر ملا لیں اور گردن پر آہستہ آہستہ مالش کریں۔
- \* لہسن کا تیل، سرسوں کے تیل میں ملا کر گردن پر لگائیں۔
- \* اسگندھ اور سونٹھ کے ایک، ایک چمچ چورن کی 2 خوراکیں صبح اور شام دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* اجوائن کو پوٹلی میں باندھ کر اسے توڑے پر گرم کریں، پھر اس پوٹلی سے گردن کو سینک کریں۔
- \* میتھی کے دانوں کو پیس کر پانی میں پیسٹ بنالیں، اسے دن میں تین بار گردن پر لگائیں۔

### ہومیو پیتھک علاج



- \* گردن اکڑ جاتی ہو تو ”فیرم میٹ 30، 6“ کا استعمال کریں۔
- \* اگر گردن کا درد اندر کی طرف معلوم ہو تو ”لیتھتھ بینزوں“ کا استعمال کریں۔
- \* اچانک سوتے وقت اگر کمر میں درد ہو جائے اور دردی نیچے کی طرف بڑھ جائے تو ”کیلک کارب 6“ کا استعمال کافی مفید رہتا ہے۔
- \* درد گردن سے ہو کر سارے منہ میں معلوم ہو تو ”ہینیرس 3، 6“ دیں۔
- \* گردن اکڑتی سی معلوم ہو اور اس میں کڑا پن دکھائی دے تو ”ایوٹینم“ دیں۔
- \* تھوڑا سا ہلنے جلنے پر یا ادھر ادھر گھومنے پر گردن میں بے چینی معلوم ہو تو ”ایلو 6“ کا استعمال کریں۔
- \* گردن کا درد نیچے سے اٹھ کر اوپر کی طرف جاتا معلوم ہو اور گردن گھمانے میں کافی تکلیف محسوس ہو تو ”ایسڈ لیک 6“ کا استعمال کریں۔
- \* گردن کا درد اگر متواتر قائم رہے تو ”کاربوٹیم سلف 6“ دیں۔
- \* گردن گھمانے میں دشواری ہونے پر ”سیلکس نائیگرا 30“ دیں۔

### قدرتی علاج



- \* پانی گرم کر کے اس میں دو چمچ نمک ڈالیں۔ پھر اس پانی میں کپڑا بھگو کر گردن کو چاروں طرف سے سینک کریں۔
- \* سر پر گرم پانی کی تھیلی رکھیں اور گردن کو آہستہ آہستہ چاروں طرف گھماتے رہیں۔
- \* پانی میں سرکہ کی 8، 10 ٹونڈ ڈال کر گردن کو سینک کریں۔
- \* ٹب میں پانی بھر کر اس میں تھوڑا سا زیتون کا تیل ڈال لیں پھر کمر تک پانی میں بیٹھ کر گردن پر پانی کی دھار ڈالیں۔

## ذہنی بیماریاں

(Mania)	خط	-1
(Dejection)	افسردگی	-2
(Insomnia)	بے خوابی یا نیند نہ آنا	-3

# ذہنی بیماریاں

## 1- خبط

(Mania)

### بیماری کیوں؟

دل میں طرح طرح کے نقائص پیدا ہو جاتے ہیں، جن کو لوگ عموماً بیماری کے درجے میں رکھ لیتے ہیں۔ لیکن ذہنی اضطراب کوئی بیماری نہیں ہے۔ یہ ایک طرح کا مالنچو لیا یا خبط (دیوانگی) ہوتا ہے، جسے شخص فضول میں ہی بیماری سمجھ لیتا ہے۔ یہ نقص اچانک صدے، دکھ، خوف، اعصابی کمزوری، دماغ میں چوٹ لگنا، زیادہ ذہنی محنت کرنا، نشہ کرنا، زیادہ تولیدی مادے کے زیاں کے باعث ہوتا ہے۔ کچھ لوگ دل کی قوت کے لئے منشیات کا زیادہ استعمال شروع کر دیتے ہیں۔ نشہ اترنے کے بعد ان کو خبط ہو جاتا ہے۔ زیادہ غصہ، مایوسی، کام پورا نہ ہونا، قلبی خواہشات کا فقدان، محبت میں مایوسی وغیرہ کے باعث بھی انسان کو اضطراب لگھیر لیتا ہے۔ زیادہ سوچنے یا کچھ ہی دن میں کروڑ پتی بننے کے خیال کے باعث بھی خبط کی حالت پیدا ہو جاتی ہے۔

### بیماری کی شناخت

گہرے سانس چھوڑنا، خاموش رہنا، اکیلے رہنا، ہنستے ہنستے اچانک کچھ سوچ کر خاموش ہو جانا، دنیا کی کوئی بھی چیز اچھی نہ لگنا، اپنی زندگی کو دھتکارنا، ہمیشہ منفی جذبات و خیالات ظاہر کرنا، کنبے اور بچوں کے بارے ادا سی، خود کشی کی خواہش وغیرہ اس کی خاص علامات ہیں۔

### گھریلو علاج

- \* حجاب، مایوسی، خوف، جنسی خواہش وغیرہ کو ترک کر کے خود اعتمادی کے ساتھ رہنا چاہئے۔
- \* طرح طرح کے کاموں کو کرنے سے یا ان کا منصوبہ بنالینے سے بھی مایوسی دور ہو جاتی ہے۔
- \* مزاج کو نشہ مکھ بنانے، نشلی چیزیں نہ کھانے اور خود پر بھروسہ کرنے سے بھی خبط نہیں ہوتا۔



\* 2 گرام سونٹھ، 2 عدد پیپل کے دانے، 4 عدد سیاہ مرچ اور تھوڑا سا سیاہ نمک۔ ان سب کو پیس کر پورن بنالیں اس پورن کو سونے سے پہلے دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

\* سر کے درمیان بادام روغن کی مالش کریں۔

\* 10 گرام سونف کو 1/2 کلو پانی میں اُبال کر اور چھان کر رکھ لیں۔ دن میں اسی پانی کا استعمال کریں۔

\* ملٹھی کو منہ میں رکھ کر پھوسیں۔

\* سر کو 10 گرام، مصری 100 گرام۔ دونوں کو ملا کر 200 گرام پانی میں گھول لیں۔ ایک، ایک چمچ پانی صبح و شام استعمال کریں۔

\* لیموں کے پانی میں 2 چمچ گلوکوز پاؤڈر حل کر کے صبح اور شام استعمال کریں۔

\* تلخی کے پتوں کو پیس کر اس میں لیموں نچوڑ کر چائیں۔

\* فالسوں کو چینی یا شکر کے ساتھ کھائیں۔

\* خشک آنو لے کا پورن ایک چمچ، خشک دھنئے کا پورن ایک چمچ اور پاک کارس 1/2 کپ۔ تینوں کو ملا کر صبح و شام استعمال کریں۔

\* سیاہ نمک کے ساتھ کھیرے کارس 1/2 کپ ملا کر صبح اور شام کے وقت پیئیں۔

\* چنے کی دال 10 گرام پانی میں بھگو دیں۔ دال جب بھول جائے تو اسے پانی سمیت چبا کر کھائیں۔

\* دھنئے کا پورن ایک چمچ، سونف کا پورن ایک چمچ اور مصری ایک چمچ۔ ان تینوں کو ملا کر دو خوراک کر لیں۔ کھانا کھانے کے بعد پانی سے صبح اور شام استعمال کریں۔

\* پیاز کا ایک چمچ رس، لیموں کے رس میں ملا کر استعمال کریں۔

### تیار شدہ یونانی دوائیں



\* اطرِ یفل زمانی..... 5 سے 10 گرام، ہمراہ عرق گاؤ زبان رات کو سوتے وقت لیں۔

\* بر شعشا..... 1/2 گرام سے 2 گرام تک لیں۔

\* جوارش شاہی..... 5 سے 10 گرام، عرق گاؤ زبان کے ساتھ صبح کے وقت لیں۔

\* خمیرہ ابریشم سادہ..... 5 سے 10 گرام، عرق گاؤ زبان 125 ملی لیٹر کے ساتھ لیں۔

\* خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا..... 3 سے 5 گرام، عرق گاؤ زبان 125 ملی لیٹر کے ساتھ لیں۔

\* خمیرہ ابریشم عود مصطلگی والا..... 3 سے 5 گرام، عرق گاؤ زبان 125 ملی لیٹر کے ساتھ لیں۔

\* خمیرہ گاؤ زبان سادہ..... 5 سے 10 گرام، عرق گاؤ زبان 125 ملی لیٹر کے ساتھ لیں۔

\* خمیرہ گاؤ زبان عنبری..... 3 سے 5 گرام، عرق گاؤ زبان 125 ملی لیٹر کے ساتھ لیں۔

\* شربت احمد شاہی..... 25 سے 50 ملی لیٹر، پانی کے ساتھ لیں۔

- \* متجون نجاج.....5 سے 7 گرام، صبح گرم پانی کے ساتھ لیں۔
- \* مفرح اعظم.....5 گرام، شربت عناب کے ساتھ لیں۔
- \* مفرح معتدل.....5 سے 10 گرام، پانی کے ساتھ لیں۔
- \* مفرح یا قوتی.....5 سے 10 گرام، پانی کے ساتھ لیں۔
- \* یا قوتی سادہ.....5 سے 7 گرام، مناسب بدرقہ کے ساتھ لیں۔

### ہومیو پیتھک علاج



- \* بہت زیادہ صدمہ، محبت میں مایوسی، اکیلے رہنے پر ہر وقت فضول باتیں سوچتے رہنا۔ اس حالت میں ”فاسفورک ایسڈ“ کا استعمال کریں۔
- \* ہمیشہ اداسی، دینی موضوعات کی تکمیل نہ ہونے کے باعث اداسی، غصہ کی زیادتی وغیرہ کی علامات میں ”سلفر 30“ دیں۔
- \* ہمیشہ مایوسی بھری باتیں، خود اعتمادی کی کمی، محبت کی باتیں اچھی لگنا وغیرہ میں ”بیریٹرم ایلم 6“ دیں۔
- \* بہت زیادہ ذہنی محنت، اچانک صدمہ، دکھ، اعصابی کمزوری وغیرہ کی علامات میں ”ایکینیشیا 3“ یا ”فاسفورک ایسڈ 6“ دیں۔
- \* غلط دوا کھانے یا زیادہ نشہ کرنے کے باعث اضمحلال کی حالت میں ”ہپر سلفر 6“ دیں۔
- \* ہمیشہ خودکشی کرنے کی خواہش ہونے پر ”آرمیٹ 30“ کا استعمال کریں۔
- \* فضول محبت، پسند کی چیز نہ ملنے پر مایوسی، ذہنی اداسی، کام مکمل نہ ہونے پر غصہ وغیرہ علامات میں ”ہائوسائمس 3“ یا ”فاسفورس 6“ دیں۔
- \* زیادہ ذہنی محنت، اضطراب، جگر کی خرابی، ریختی بیماری وغیرہ کی علامات میں ”فاسفورس 6“ یا ”ٹکس بام 6“ دیں۔
- \* دل میں سستی، کوئی خاص وجہ نہ ہونے پر بھی دل میں مایوسی، کبھی کبھی سوچنا کہ خطرناک جسمانی بیماری ہوگئی ہے۔ ان تمام علامات میں ”نیٹرم میور 12“ ”کونائیم 6“ اور ”ایکینیشیا 6“ وغیرہ مشہور دوائیں ہیں۔
- \* نیند نہ آنا، ذہنی بے چینی اور اداسی کے باعث بُرے بُرے خیالات آنا، ہلکی نیند میں بھیا نک خواب دکھائی دینا، کچھ فضول کا غصہ وغیرہ علامات میں ”ہائوسائمس 6“ یا ”ٹکس دامیکا 3x، 1x“ دیں۔
- \* اداسی کی علامات میں ”کونائیم 6“ دیں۔

## 2- ذہنی افسردگی

(Mental Tension)

بیماری کیوں؟



ذہنی افسردگی تمام جذباتی نقائص میں سب سے زیادہ بڑی ہے۔ شروع میں اس میں ہلکی اداسی ہوتی ہے، اس کے بعد

آہستہ آہستہ یہ بہت زیادہ دُکھ، تکلیف اور اُداسی میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ اس کا سامنا کرنے سے دوسری جسمانی بیماریاں بھی پیدا ہو سکتی ہیں۔ آخر کار شخص کبھی کبھی خودکشی تک کر لیتا ہے۔ لیکن دیکھا جائے تو یہ ایک ایسی حالت ہے، جو زندگی کو پختہ بناتی ہے۔ اگر بچوں میں بھی دیکھنے کو ملتی ہے، لیکن بہت کم۔ اکثر تیس برس کی عمر کے بعد یہ انسان کے دماغ میں اپنے کانٹے گاڑنا شروع کر دیتی ہے۔ خصوصاً یہ عورتوں کو زیادہ تنگ کرتی ہے کچھ معاملات میں افسردگی صدے میں بھی شامل ہو جاتی ہے۔

## بیماری کی شناخت



ذہنی افسردگی، فقدان کی چوٹی پر چڑھ کر آتی ہے، اُداسی کی دلدل میں پھنستی ہے، توانائی کو نقصان پہنچاتی ہے اور حوصلے کو ختم کر دیتی ہے۔ عموماً شخص اس میں تھکاوٹ محسوس کرتا ہے۔ شخص عموماً مجرمانہ، مغلوب کرنے والے جذبات و خیالات اور استحصال سے گزرتا ہے۔ ساتھ ہی اس کی بھوک مر جاتی ہے، دماغ گھومتا رہتا ہے، بے چینی اور گھبراہٹ میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ سارے جسم میں کمزوری، اُداسی، قبض، درد، یکسوئی کی کمی، قوت ارادی کی کمی وغیرہ علامات بھی دکھائی دینے لگتی ہیں۔

## اہم وجوہات

- \* جو لوگ بے قاعدہ طور سے کھانا کھاتے ہیں، ان کے جسم میں انہضام متعلقہ خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں اور جسم میں چربی کا اضافہ ہو جاتا ہے، جو دماغ میں فوراً افسردگی پیدا کرتی ہے۔
- \* کھانے میں زیادہ کاربوہائیڈریٹ (اناج، شکر، کافی، چائے، چاکلیٹ وغیرہ) کی زیادتی اور سبزیوں کا کم مقدار میں استعمال بد ہضمی پیدا کرتا ہے۔ اس وجہ سے پیپھڑوں اور دل میں درد ہوتا ہے۔ اس سے ٹشوز کو آکسیجن کم ملتی ہے، جس کے نتیجے میں آلودہ ہوا بڑھ جاتی ہے اور غیر معمولی صورت سے ذہنی افسردگی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔
- \* جو لوگ دوائیاں زیادہ لیتے ہیں، ان کے جسم میں دوا منر اور معدنی چیزوں کے منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اس سے ذہنی افسردگی پیدا ہوتی ہے۔
- \* جسم میں اگر کیلشیم کی کمی ہو جاتی ہے، تو ذیابیطس اور جگر کی کمزوری سے ذہنی افسردگی پیدا ہو جاتی ہے۔

## گھریلو علاج



- \* سب سے پہلے کھانا کھانے کو باقاعدہ کریں، یعنی مقررہ وقت پر کھائیں۔ کھانا بے فکر ہو کر اور چبا چبا کر کھائیں۔
- \* کھانے میں روٹی، دال، کم، سبزیاں اور پھل زیادہ ہوں۔ پھلوں اور سبزیوں کا شخص کی ذہنی صحت پر اچھا اثر پڑتا ہے۔
- \* چائے، کافی، شراب، چاکلیٹ، کولا، شکر چینی، خوردنی رنگ، چاول، مصالحوں وغیرہ کا استعمال نہ کریں۔ کھانا سادہ اور زود ہضم ہو۔



- \* صبح کے ناشتے میں دودھ، پھل اور بسکٹ لیں۔
- \* دن کے کھانے میں اُبلے ہوئے سبزیاں، چپاتی اور لسی لیں۔
- \* رات کے کھانے میں ہری سبزیاں، سلاد، شگوفہ اناج لیں۔
- \* قدرتی غسل، موسیقی، صبر و استقلال، تفریح، خوشی وغیرہ افسردگی کو دور کرنے کے کارگر طریقے ہیں۔
- \* خوف، حرص و لالچ، غصہ اور تفکرات کو چھوڑ دیں۔
- \* آنسو لے کا مریبہ روزانہ استعمال کریں۔
- \* صبح و شام گھاس پر ننگے پاؤں آدھے گھنٹے تک ٹہلنا چاہئے۔
- \* دل میں سوچیں کہ مجھے کوئی پریشانی نہیں ہے۔ خدا سارے کام خود بخود کرتا رہتا ہے۔ اس سے ذہنی دباؤ کے قلبی جذبات دور ہو جائیں گے۔
- آج کے دور میں یہ ضروری ہو گیا ہے کہ دماغ کو پرسکون رکھنے کے لئے وہ تمام طریقے اختیار کئے جائیں، جو آسان اور کارگر ہوں، جس سے ذہنی افسردگی سے نجات حاصل ہو سکے۔

### 3- بے خوابی یا نیند نہ آنا

(Insomnia)

بیماری کیوں؟



بے خوابی یا نیند نہ آنا ایک بیماری ہے، جو عموماً ذہنی وجوہات سے ہوتی ہے۔ مثلاً زیادہ تکان، کھانے پینے کی خراب عادتوں، دل میں مایوسی، ڈر وغیرہ خیالات کا ہونا۔ اسی طرح دل میں پریشانی، کام کی ذمہ داری، دیر رات جاگ کر کام کرنا، دن میں سونا، جسمانی محنت سے بچنا، دل میں دکھ بھرے خیالات یا حد سے زیادہ خوشی کا ہونا، بھوک سے زیادہ کھانا کھالینا، شراب کا زیادہ استعمال، شور شرابہ وغیرہ بھی نیند نہ آنے کی وجوہات ہیں۔ کئی بار زیادہ چائے پینے، قبض، پریشانی میں بھاری پن وغیرہ کے باعث بھی بے خوابی کی بیماری ہو جاتی ہے۔

بیماری کی شناخت



بے چینی رہتی ہے، شخص بار بار کروٹیں بدلتا ہے۔ اگر پہلی نیند جلدی کھل جاتی ہے، تو پھر باقی رات کا ثنا مشکل ہوتا ہے۔ سر میں درد ہونے لگتا ہے، آنکھیں بھاری ہو جاتی ہیں، جسم ٹوٹنے لگتا ہے اور بار بار جمائیاں آتی ہیں، کام میں دل نہیں لگتا اور سستی چھائی رہتی ہے۔

گھریلو علاج



- \* رات کو سونے سے پہلے دونوں ٹانگوں پر گھٹنوں تک سرسوں کا تیل اچھی طرح ملیں۔ پاؤں کے تلوؤں پر بھی تیل ملیں۔

- \* لیموں کے 1/2 چمچ رس میں ایک چمچ شہد ملا کر رات کو سونے سے پہلے استعمال کریں۔
- \* سوتے وقت جائفل کا چٹکی بھر پورن پانی کے ساتھ لینے سے گہری نیند آتی ہے۔
- \* مہندی کے مھول سرہانے رکھنے سے بھی نیند آ جاتی ہے۔
- \* 1/2 چمچ سبز دھینے میں تھوڑی سی چینی یا شہد ملا کر پینے سے گہری نیند آتی ہے۔
- \* رات کو سونے سے پہلے ایک گلاس آم کارس اور دودھ ملا کر استعمال کریں۔
- \* سفید پیاز کو گھی میں بھون کر کھانے سے گہری نیند آتی ہے۔
- \* سونے سے پہلے 250 گرام نیم گرم دودھ میں شہد ملا کر پیئیں۔
- \* سونف کا عرق یا پانی پینے سے گہری نیند آتی ہے۔
- \* سوٹھ کا کاڑھا بنا کر پینے سے بھی اچھی نیند آتی ہے۔
- \* رات کو پیتے کارس ایک کپ پی کر سو جائیں۔
- \* سونے سے پہلے سیب کے مربے کا استعمال کریں۔
- \* شام کے وقت دہی میں چینی، سونف اور سیاہ مرچ کا پورن ملا کر استعمال کریں۔
- \* 5 گرام پیلا مول گڑ کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* سرسوں کا تیل پیشانی اور کنپٹیوں پر ملنے سے نیند آ جاتی ہے۔
- \* رات کو سوتے وقت ایک گلاس دودھ میں ایک چمچ گھی ملا کر استعمال کریں۔
- \* رات کو سونے سے پہلے پاؤں کے تلوؤں پر سرسوں کے تیل میں کافور ملا کر ملیں۔

### آیور ویدک علاج



- \* 4 عدد منقہ، 1/2 چمچ آنولے کا پورن۔ ان کو چٹنی کی طرح پیس کر رات کو سوتے وقت استعمال کرنے سے نیند اچھی آتی ہے۔
- \* خراسانی اجوائن اور 2 عدد لونگ۔ دونوں کو پیس کر پورن بنالیں اور اس میں سے تھوڑا تھوڑا پورن پانی کے ساتھ پھانک لیں۔
- \* سر پر خالص چندن کا تیل ملیں، اس سے نیند اچھی آئے گی۔
- \* ہرڑ، بیڑا، آنولہ، ہلدی اور جڑا ستہ۔ ان سب کو ہموزن لے کر ان کا کاڑھا بنا کر استعمال کریں۔
- \* کیسر کو دیسی گھی میں بھون کر سونگھیں۔
- \* سیپ اور نوشادر کا پورن ملا کر سونگھیں۔ اس سے چھینکیں آئیں گی۔ اس طرح نیند آسانی سے آ جائے گی۔
- \* جائفل کو گھسا کر پلکوں پر لگانے سے نیند فوراً آ جاتی ہے۔
- \* پیلا مول 8 گرام کا پورن گڑ میں ملا کر کھانے سے نیند آ جاتی ہے۔

## تیار شدہ یونانی دوائیں



- \* روغن بادام شیریں..... 3 سے 9 گرام، دودھ کے ساتھ یا تنہا لیں۔
- \* روغن بنفشہ..... بقدر ضرورت دماغ پر مالش کریں۔
- \* روغن کاہو..... بقدر ضرورت دماغ پر مالش کریں۔
- \* روغن کدو..... بقدر ضرورت دماغ پر مالش کریں۔

## ہومیو پیتھک علاج



- \* نیند نہ آنے کے باعث گھٹن سی محسوس ہونا، بستر سے اٹھ کر بیٹھنے کی خواہش، نیند میں اچانک آنکھیں کھل جانا وغیرہ علامات میں ”کیڈمیئم 3x اور 30“ دیں۔
- \* نیند کی حالت، نیند آنے پر نیند نہ آنا۔ ان علامات میں ”نکس مسکیٹا 5، 200“ دیں۔
- \* رات کی ڈیوٹی کرنے والوں کے لئے بے خوابی کی بیماری، پریشانی، اضطراب وغیرہ میں ”کایوس 3x، 30، 200“ دیں۔
- \* بچوں اور بوڑھوں کے لئے بے خوابی کی بہترین دوا ہے ”سفلوراید رنچر“۔ اس کی 10، 15 یونڈ دیں۔
- \* بے خوابی کی شکایت، لیکن سونے کے بعد ڈراؤنے خواب آنا۔ اس میں ”کیوریٹک ایسڈ 3“ دیں۔
- \* نیند کا نہ آنا، بستر پر لیٹنے کے بعد بے چینی۔ ان علامات میں ”کوکا مدرنچر“ دیں۔
- \* رات کو نیند نہ آنا، لیکن دن میں اونگھنا، نیند نہ آنے کے باعث دن بھر سستی۔ اس حالت میں ”سٹیفے گریا 30 یا 200“ دیں۔
- \* ”نکس وامیکا 30“ کی ایک گولی سوتے وقت لینے سے نیند آ جاتی ہے۔
- \* بچوں کو نیند نہ آنا، نیند آتے ہی گھبرا کر اٹھ بیٹھنا، ہاتھ پاؤں میں کپکپاہٹ، ڈر کر جاگ جانا، ساری رات چھپچھپاہٹ، سانس لینے میں دشواری، سوتے وقت اچانک اچھل کر بیٹھ جانا۔ ان تمام علامات میں ”ہایموسیامس 6 یا 200“ دیں۔ 200 طاقت کی دوا ہفتہ میں ایک دن دیں۔
- \* رات بھر نیند نہ آنے کی حالت، بستر پر کروٹیں بدلنا، رات کے آخری پہر میں اچانک آنکھ کھل جانا، چلد کی بیماری کے باعث خارش، پریشانی اور ادھر ادھر کی باتوں کی وجہ سے بے خوابی، اعصابی اضطراب کے باعث نیند نہ آنا۔ ان تمام علامات میں ”کافیا 200“ کی ایک خوراک سوتے وقت دیں۔
- \* ہلکی نیند کے آتے ہی بڑے خواب دیکھنا، سوتے وقت سانس گھٹنا وغیرہ علامات میں ”ایموو کارب 30“ دیں۔
- \* نیند نہ آنا، جسم میں اکڑن، نیند میں بھیانک خواب، اجابت کی علامت وغیرہ۔ اس حالت میں ”ڈیفنی انڈیکا 30“ دیں۔
- \* آنکھیں بند کرتے ہی ڈراؤنی اشکال دیکھنا، تھوڑی سی آہٹ سے نیند کھل جانا۔ ان علامات میں ”کیلکیر یا کارب 6 یا 30“



دیں۔ یہ بے خوابی کی بیماری دُور کرنے کی بہترین دوا ہے۔

\* رات بھر بے چینی کی حالت میں ”آرس آیوڈ 3x“ دیں۔

\* خواہش ہوتے ہوئے بھی نیند نہ آنا، آدھی نیند، آنکھیں موند کر پڑے رہنا۔ ان علامات میں ”مارفن 6x“ دیں۔

\* صبح کے وقت اُٹھنا، رات بھر سونہ پانا۔ ان دونوں علامات میں ”سکرافولیر یا نو اوساںڈرنگچر 1“ دیں۔

\* کھانا کھانے کے بعد آدھی اُدھوری نیند آنا، تھوڑی دیر بعد آنکھیں کھل جانا، رات میں کئی بار سونا اور جاگنا۔ ان

حالات میں ”فاسفورس 6x یا 200“ دیں۔

### بائیو کیمک علاج



\* ذہنی محنت کی زیادتی، کاروباری پریشانیاں، بار بار جمائیاں آنا، اعضا کا پھیلنا، خواب میں بھوت نظر آنا، نیند کی

خرابی۔ سوتے وقت نیند میں اُٹھ کر چل دینا وغیرہ علامات میں ”کیلک فاس 3x“ بہت مفید دوا ہے۔

\* ٹھیک سے نیند نہ آنا، بار بار اُٹھنا، نیند کی تکان کا دور نہ ہونا، کبھی کبھی نیند میں منہ سے لارٹیکنا، نیند میں اُٹھ کر چل

دینا، صبح کے وقت اُٹھنے پر جسم میں اکڑن، نیند کی حالت لیکن نیند غائب۔ ان تمام علامات میں ”نیٹرم میور“ کا

استعمال کریں۔

\* اگر کوشش کے بعد بھی نیند نہ آئے، تو ”فیرم فاس 30x“ اور ”کیلک فاس 30“ بار بار دیں۔

\* جسم میں صفراوی بیماری، بہت زیادہ بے چینی پیدا کرنے والے خواب دیکھنا، صبح کے وقت اُٹھنے پر سُستی۔ ان

علامات میں ”نیٹرم سلف“ دیں۔

\* پیٹ میں کرم (کیڑے) جن کے باعث نیند نہ آتی ہو، صبح کے وقت مشکل سے اُٹھنا، سُستی وغیرہ، علامات میں

”کیلکیر یا فاس 6x“ دیں۔

### قُد رتی علاج



\* رات کو سونے سے پہلے دھار باندھ کر دو منت تک پاؤں کے تلوؤں اور پیٹ پر پانی ڈالیں۔

\* سونے سے پہلے آنکھوں پر پانی کے چھینٹے ماریں۔

\* گرمی کے دن ہوں، تو شام ہوتے ہی غسل کریں اور تولیے سے جسم رگڑ رگڑ کر پونچھیں۔

\* تقریباً ایک ہفتہ تک صرف اُبلے سبزیاں اور پھل کھائیں۔

مندرجہ بالا تمام طریقے گہری نیند لانے کے اچھے اقدام ہیں۔

### غذا اور پرہیز

\* بے خوابی کی شکایت کو دور کرنے کے لئے پیٹ میں قبض نہ ہونے دیں، رات کو سونے سے پہلے

پریشانی، مایوسی، دکھ، وہم، خوف، روزگار کی باتیں، منشیات، تمباکو وغیرہ سے بچے رہیں۔

- \* ذہنی اضطراب کو کم کرنے کے لئے اپنے سرہانے گلاب یا جمبیلی کے پھول رکھیں۔ دن بھر کی تھکاوٹ کو مٹانے کے لئے ہاتھ پاؤں کے تلوؤں پر سرسوں یا تلوں کے تیل کی گہری مالش کریں۔
- \* مقررہ جگہ پر ہی سوئیں۔ بستر تبدیل کرنے کا کام قطعی نہ کریں۔ زیادہ گدے یا زیادہ سخت بستر پر سونا ٹھیک نہیں ہے۔
- \* اچھی موسیقی کا لطف اٹھانے کے لئے سرہانے ٹرانسٹرواک مین باسی ڈی پلیئر رکھ لیں یا کوئی کتاب پڑھیں۔



## رتج متعلقہ بیماریاں

- |                    |                          |
|--------------------|--------------------------|
| (Arthritis)        | 1- گٹھیا یا جوڑوں کا درد |
| (Backache)         | 2- کمر درد               |
| (Pain in the knee) | 3- گٹھنے کا درد          |
| (Paralysis)        | 4- فالج یا لقوہ          |
| (Dropsy)           | 5- جسم میں سوجن          |
| (Narcosis)         | 6- جسم کا سن ہو جانا     |



## رتج متعلقہ بیماریاں

انسان کا جسم رتج، صفراء اور بلغم سے لبریز رہتا ہے، اس لئے اس میں کسی عنصر کی زیادتی یا کمی سے اس عنصر کی بیماریاں اثر انداز ہو جاتی ہیں۔ ان میں ریاچی بیماریوں سے کافی تکلیف ہوتی ہے۔ عموماً رتجی عنصر کی زیادتی والے لوگ غیر معمولی موٹے ہوتے ہیں۔

### 1- گنٹھیا یا جوڑوں کا درد

(Arthritis)

#### بیماری کیوں؟

یہ ایک بھیا نک بیماری ہے۔ عام طور پر یہ ادھیڑ عمر اور بڑھاپے میں ہوتی ہے، لیکن کبھی کبھی چھوٹی عمر میں بھی یہ بیماری کئی لوگوں کو لگ جاتی ہے۔ گنٹھیا کی بیماری عموماً موسم بہار یا موسم برسات میں اس وقت اور ان مقامات پر زیادہ ہوتی ہے جہاں سردی گرمی کا اثر زیادہ پڑتا ہے۔ کچھ لوگوں میں یہ بیماری موروثی بھی پائی جاتی ہے۔ یہ بیماری ان مردوں اور عورتوں کو زیادہ ہوتی ہے، جو چاول، مہین آٹا، میدہ، کھویا، چینی، گرم اور تیز مصالحے، چاٹ پکوڑے، انڈے، مچھلی، شراب، افیون وغیرہ کا زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ جو لوگ بہت زیادہ جسمانی محنت اور سخت ورزش کرتے ہیں اور کچھ عرصے کے بعد چھوڑ دیتے ہیں، ان کو بھی رتج یا گنٹھیا کی بیماری ہو جاتی ہے۔

#### بیماری کی شناخت

گنٹھیا کی بیماری میں جوڑوں میں درد، کھانا اچھانہ لگنا، پیاس زیادہ لگنا، ہر وقت سُستی، جسم میں بھاری پن، کبھی کبھی بخار کی شکایت، نظام انہضام میں خرابی، جسم کا کوئی حصہ سُن ہو جانا، جوڑوں کو ہٹھونے یا ہلانے سے بھی درد وغیرہ علامات دکھائی دیتی ہیں۔ پاؤں، سر، ٹخنوں، گھٹنوں، جانگھوں اور جوڑوں میں سُوجن آ جاتی ہے اور صبح نیز شام کو درد میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

## گھریلو علاج



- \* صبح کے وقت ایک چمچ لہسن کارس اور ایک چمچ شہد یا دیسی گھی ملا کر چالیس دنوں تک استعمال کریں۔ یہ گنٹھیا درد کی بڑی مشہور دوا ہے۔
- \* 4 چمکی گلو کا پورن اور 1/2 چمچ سونٹھ، روزانہ صبح اور شام پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* ایک چمچ بند گوبھی کارس، ایک چمچ چھندر کارس اور ایک چمچ گانٹھ گوبھی کارس لے کر اس میں تھوڑا سا نمک اور پیسے ہوئے 2 عدد لونگ ڈال کر استعمال کریں۔
- \* امرود کی 5، 6 عدد نئی پتیوں کو پیس کر ان میں تھوڑا سا سیاہ نمک ڈال کر روزانہ استعمال کریں۔
- \* آم کی گنٹھلی کی گری 100 گرام گری کچل کر 250 گرام سرسوں کے تیل میں اچھی طرح پکائیں۔ پھر اس تیل کو چھان کر شیشی میں بھر لیں۔ اس تیل کی صبح اور شام سارے جسم پر مالش کریں۔
- \* سونٹھ اور گلو کو ہموزن مقدار میں لے کر موٹا موٹا کوٹ لیں۔ اس میں 2 کپ پانی ڈال کر ابلنے کے لئے آگ پر رکھ دیں۔ پانی جب 1/2 کپ باقی رہ جائے، تو اسے چھان کر پی لیں۔ یہ کاڑھا تقریباً چالیس دنوں تک روزانہ کھانا کھانے کے تھوڑی دیر بعد پیئیں۔
- \* اصلی ہینگ کو پیس کر گھی میں ملا لیں پھر اس سے جوڑوں پر مالش کریں۔ یہ اعصاب کو مضبوط کرتا ہے اور درد کم کرتا ہے۔
- \* پیپل کی جڑ کی 10 گرام چھال کا کاڑھا بنالیں، پھر اس میں شہد ڈال کر استعمال کریں۔
- \* لہسن کے رس میں کافور یا یوکلپٹس کا تیل ملا کر جوڑوں پر دیر تک مالش کریں۔
- \* بانسہ کے پتوں کو گرم کر کے جوڑوں پر سینک کریں۔ یہ گنٹھیا کی سوجن اور درد، دونوں میں بہت مفید ہے۔
- \* اگر گنٹھیا کی بیماری ایک دو ماہ پرانی ہو گئی ہے تو 10 گرام پس پیس ہوئی سونٹھ کو 100 گرام پانی میں اُبالیں۔ پانی جب چوتھائی حصہ باقی رہ جائے تو اسے نیم گرم کر کے مریض کو پلائیں۔
- \* گنٹھیا یا کسی دوسری وجہ سے جوڑوں میں درد ہو تو سرسوں کے تیل میں پرمٹ کا تیل ملا کر لگائیں۔
- \* گنٹھیا کی بیماری میں اخروٹ کا تیل جوڑوں پر ملیں اور اس کا روزانہ استعمال کریں۔
- \* کریلے کارس نکال کر گنٹھیا والے حصوں پر لگائیں تو سوجن کم ہو جاتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ کریلے کے رس میں رائی کا تیل ملا کر مالش کرنے سے کافی فائدہ ملتا ہے۔
- \* جاوتری 2 گرام اور سونٹھ 1/2 چمچ۔ دونوں ایک ساتھ گرم پانی سے مریض کو دیں۔
- \* بنولے کا تیل، گنٹھیا والی جگہوں پر جوڑوں پر ملنے سے کافی فائدہ ہوتا ہے۔
- \* 1/2 کلو تیل کے تیل میں 10 گرام کافور ملا کر شیشی میں بھر لیں اور کارک لگا کر ڈھوپ میں رکھ دیں۔ جب کافور تیل میں حل ہو جائے، تو گنٹھیا کے جوڑوں پر اچھی طرح مالش کریں۔
- \* جوڑوں پر ادراک کے رس کو گرم کر کے ملنے سے بھی کافی فائدہ ہوتا ہے۔

- \* 250 گرام سرسوں کا تیل، 2 گرام اجوائن، 4 کلیاں لہسن کچل کر 2 عدد لونگ کا پورن۔ ان سب کو ملا کر آنچ پر اچھی طرح پکائیں۔ اجوائن، لہسن وغیرہ جب جل کر سیاہ پڑ جائیں تو تیل کو آنچ سے نیچے اتار کر چھان لیں۔ اس تیل کی مالش روزانہ صبح اور شام جوڑوں پر کریں۔
- \* جوڑوں میں درد ہونے پر بکھن کی سبزی کھائیں۔
- \* ایک چمچ پیسی ہوئی سوٹھ اور 1/2 چمچ جائفل کا پورن۔ دونوں کو پیس کر تیل کے تیل میں ملا کر جوڑوں پر لگائیں۔
- \* گنٹھیا کے درد میں نیم کے تیل کی جوڑوں پر مالش کریں اور نیم کے پتوں کو پانی میں اُبال کر اس سے غسل کریں۔
- \* گنٹھیا کے مریض کو ہلدی، شکر اور جو کے آٹے سے تیار لڈو بہت فائدہ پہنچاتے ہیں۔
- \* 1 چمچ میتھی کا پورن اور 50 گرام گڑ کے استعمال سے گنٹھیا کے مریض کو بہت فائدہ ہوتا ہے۔
- \* گنٹھیا کے مریض کو چولائی کی سبزی کھلانی چاہئے۔
- \* 2 کپ پانی میں 25 گرام خشک آنو لے اور 50 گرام گڑ ان دونوں کو ملا کر اُبالیں پانی جب ایک کپ باقی رہ جائے، تو اسے چھان کر پیئیں۔
- \* ٹلسی کے پتوں کا رس 1/2 چمچ، 4 عدد دانے سیاہ مرچ کے پسے ہوئے، 2 چٹکی سیاہ نمک اور 2 چمچ شہد۔ سب کو ملا کر روزانہ چالیس دنوں تک استعمال کریں۔
- \* کائفل کا تیل عام رتخ کے لئے بہت مفید ہے۔
- \* پیاز کے تیل میں رائی ملا کر ہاتھ، پاؤں وغیرہ کے جوڑوں پر مالش کریں۔
- \* لونگ کے تیل کو سرسوں کے تیل میں ملا کر مالش کریں۔
- \* لہسن کی 4 عدد کلیوں کو دودھ میں اُبال کر پیئیں۔

### آیور ویدک علاج



- \* اسکندھ پورن 2 چمچ، سوٹھ ایک چمچ، سیاہ مرچ 1/4 چمچ اور مصری تین ٹکڑے۔ سب کو پیس کر پورن بنالیں اس کا استعمال نیم گرم پانی سے صبح و شام کریں۔
- \* پھٹکری 5 گرام، میٹھی سرنجان 15 گرام، بول کا گوند 5 گرام اور سیاہ مرچ 10 عدد سب کو خشک بھون کر ایک ساتھ پیس کر پورن بنالیں۔ اس میں سے 2 چٹکی پورن دن میں 2 بار لیں۔
- \* سوٹھ 25 گرام، ہرڑ 100 گرام، اجمود 15 گرام اور سنوند ہانمک 10 گرام۔ ان سب کو پیس کر پورن بنالیں۔ اس میں سے 2 چٹکی پورن صبح اور شام گرم پانی سے روزانہ استعمال کریں۔
- \* رتخ اور بلغم والے گنٹھیا کے لئے سوٹھ 25 گرام، پیپل 15 گرام، سیاہ مرچ 25 گرام، لہسن 10 گرام، سفید زیرہ 20 گرام۔ ان سب کو پیس کر پورن بنالیں۔ اس میں سے 2 چٹکی پورن صبح کو شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* 25 گرام سوٹھ، 10 گرام سیاہ مرچ، 10 گرام لونگ، دھننے کے دانے 10 گرام، اجوائن 10 گرام۔ ان سب



کو گوٹ پیس کر پُورن بنالیں۔ اس میں 5 گرام سوندھانمک ملائیں اور 3 گرام پُورن صبح اور شام نیم گرم پانی کے ساتھ لیں۔

\* جاوتری، جاتفل کا پُورن دو چٹکی اور اسکندھ کا پُورن 3 چٹکی۔ دونوں کو ملا کر روزانہ صبح کے وقت دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

\* راسنا، گلو، ارنڈی کی جڑ، دیودارو اور سونٹھ۔ ان سب کی 4، 4 گرام کی مقدار لے کر کاڑھا بنا کر روزانہ پیئیں۔

\* سویا، بچ، سونٹھ، گوکھرو، ورنّا کی چھال، پورنوا، دیودارو، کافور اور گورکھ منڈی۔ سب کو 5، 5 گرام لے کر اور پیس کر پُورن بنالیں۔ اس پُورن کو 200 گرام گڑ میں ملا کر پیر کے برابر گولیاں بنالیں۔ روزانہ ایک ایک گولی صبح و شام گرم پانی کے ساتھ لیں۔

\* پورنوا 10 گرام، ایک کپ پانی میں اُبالیں۔ پانی جب  $1/4$  کپ باقی رہ جائے، تو چھان کر پی لیں۔

\* سونٹھ 30 گرام، سیاہ زیرہ 30 گرام، سیاہ مرچ 15 گرام، پودینہ ست 30 گرام۔ ان سب دواؤں کا باریک پُورن بنالیں۔ اس کی 4 گرام مقدار دن میں 2 بار لیں۔

\* اسکندھ، اسپند، خولنجا، سورنجا۔ یہ سب 30، 30 گرام کی مقدار میں لے کر پُورن بنالیں۔ یہ پُورن 4 گرام کی مقدار میں دن میں 2 بار استعمال کریں۔

\* سہاگہ (بھٹنا ہوا)، اجوائن خراسانی، ایلوا، سیاہ مرچ۔ ہر ایک 20، 20 گرام کی مقدار میں لیں۔ ان کو پیس کر پُورن بنالیں اور پھر اس میں مغز گھگیوار حسب ضرورت ملا کر چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ چار چار گولیاں دن میں 2 بار پانی کے ساتھ۔

### تیار شدہ یونانی دوائیں



\* جوہر منقی..... 30 گرام، یہ دوا خالی کپسول میں بھر کر اس کو اچھی طرح بند کر کے اس طرح نگلیں کہ دانتوں کو نہ لگے۔ طبیب سے مشورہ کر لیں۔

\* حب سورنجان..... ایک، ایک گولی پانی کے ساتھ دن میں تین بار لیں۔

\* حب مقل..... ایک، ایک گولی، پانی کے ساتھ دن میں تین بار لیں۔

\* قرص مفاصل..... ایک، ایک قرص پانی کے ساتھ دن میں تین بار لیں۔

\* معجون جو گراج گوگل..... 7 گرام پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔

\* معجون سورنجان..... 7 گرام پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔

\* معجون فلاسفہ..... 5 سے 7 گرام، پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔

### ہومیو پیتھک علاج



\* گنٹھیا میں اگر دن کو درد ہو، تو ”میڈورینم“ دیں اور رات میں درد ہو تو ”سفلینم“ دیں۔

- \* گھٹنے کے درد میں ”برائیونیا“ اور ”رٹاکس“ ملا کر دیں۔
- \* سردی، نئی یا برسات کے باعث معمولی رتج ہو، تو ”رٹاکس 30, 200, 65“ دیں۔
- \* انگلیوں کے جوڑوں کا درد ہونے پر ”لائیکو 30“ دیں۔
- \* گنٹھیا کی وجہ سے جسمانی کمزوری اور جسم میں اکڑن ہو تو ”آرٹیکا 3“ اور ”کیلکیر یا فاس 6x“ ملا کر دیں۔
- \* بڑھاپے میں ہونے والے جوڑوں کے درد کے لئے ”آرسنیو آرٹھرائٹس“ ایک مشہور دوا ہے۔
- \* ہاتھ کی ہڈیوں میں گنٹھیا کی بیماری ہو تو ”بائیولا اوڈوررٹا“ دیں۔
- \* جوڑوں کے درد کے ساتھ ٹھنڈا پن، سردی کے موسم میں درد کا بڑھ جانا، پسینہ زیادہ آنا، ہاتھ پاؤں سن ہو جائیں، درد والی جگہ پر بٹی باندھنے سے کچھ آرام۔ ان سب علامات میں ”کیلے کاربونکم 200“ ہفتہ میں ایک بار دیں۔
- \* سوجن، پٹھن، پاؤں کی ایڑیوں میں گنٹھیا، چلنے پھرنے میں تکلیف۔ ان سب علامات میں ”بریر بلکیرس 30“ دیں۔
- \* قبض کے باعث معمولی رتج، چلنے پھرنے یا ملنے سے درد بڑھتا ہو، آرام کرنے سے پریشانی کم ہو تو ”برائیونیا ایلو 30“ دیں۔
- \* ایسے لوگ جو گنٹھیا کے باعث بستر پر پڑے رہتے ہوں، چل پھر نہیں سکتے۔ ان کو شام کے وقت ”سورنیم 1 ایم“ ہفتہ میں ایک بار دینی چاہئے۔
- \* اگر ہاتھ کے جوڑوں میں گنٹھیا ہو گیا ہو تو ”اورم میٹ 200“ دیں۔
- \* کندھوں، جوڑوں، کلائیوں اور گھٹنوں میں رتج کی بیماری ہو تو مریض کو ”ٹلیکڈ ایسڈ“ دیں۔

### بائیو کیمک علاج



- \* رات کو سردی کے باعث بیماری کا بڑھ جانا، گردن کا اکڑنا، سردی اور نئی سے جوڑوں میں شدید درد، گھٹنوں میں درد، سوجن کے ساتھ کمر میں درد، سوجن کی شکایت۔ ان تمام علامات میں ”فیرم فاس“ کے ساتھ ”کیلکیر یا فاس 3x، 6x“ باری باری دیں۔
- \* جسم کے ایک حصے سے دوسرے حصے میں پھیل جانے والا درد، رات کے وقت بیماری کا بڑھ جانا، سردی اور کھلی ہوا میں پریشانی۔ ان علامات میں ”کیلی سلف 6x، 12x“ دیں۔
- \* چلنے پھرنے سے درد بڑھ جاتا ہو، اجابت کرنے سے کچھ راحت معلوم ہو، سردیوں میں شدید کھینچاؤ، مزاج کا جڑ جڑا ہونا وغیرہ علامات میں ”کالی فاس 6x“ دیں۔
- \* جسم کے کسی ایک حصے میں گنٹھیا۔ اس کے لئے ”کیلکیر یا فلور 3x“ یا ”کالی فاس 3x“ اور ”کالی سلف 3x“ ملا کر مریض کو دیں۔
- \* درد جب بہت زیادہ بڑھ جائے، جو برداشت نہ ہو سکے تب ”میگنیشیا فاس 6x“ دیں۔
- \* درد جب ایک حصے سے دوسرے حصے تک پہنچے تو ”کالی سلف 6x“ دیں۔

\* پاؤں کے جوڑوں میں شدید درد، بے صبری، جلن اور بخار کی علامات میں ”نیزم سلف 6x“ دیں۔

### قدرتی علاج



\* قدرتی معالجین تسلیم کرتے ہیں کہ خون میں تیزابیت بڑھ جانے کے باعث جوڑوں میں خون گاڑھا ہو کر رک جاتا ہے۔ اس سے اس حصے کی کام کرنے کی طاقت کم ہو جاتی ہے۔ اس لئے اس کے لئے مندرجہ ذیل قدرتی علاج کریں:-

\* ہفتہ میں دو بار اینیمیا لیں، اور فاقہ کریں۔

\* فاقے کی مدت میں لیموں، سنگترہ، موسی پھلوں وغیرہ کے رس پیئیں اور ٹھوس غذا نہ کھائیں۔

\* پالک، ٹماٹر، کھیرا وغیرہ سبزیوں کا استعمال کریں۔

\* درد والے حصے پر مٹی کی پٹی اور بھاپ غسل لیں۔ بھاپ غسل کے لئے بان کی چار پائی پر لیٹ جائیں اور اس کے نیچے گرم پانی کا ٹب رکھ لیں۔ اس کی بھاپ سارے جسم کو لگنی چاہئے۔ جسم پر باریک کپڑا پیٹ لیں۔ پندرہ منٹ تک بھاپ غسل کریں۔ اس طرح گنٹھیا کی بیماری تقریباً چھ ماہ کے لگاتار علاج کے بعد جاتی رہے گی۔

### غذا اور پرہیز

\* کھانے میں ایک برس پرانے چاول، لہسن، پرول، کریلا، بینگن اور کچن کا استعمال زیادہ کریں۔

\* اگر بخار رہتا ہو، تو چاولوں کا استعمال نہ کریں۔

\* دودھ، دہی، مچھلی، اڑد، کچوری، مولی وغیرہ کا استعمال نہ کریں۔

\* رات کو زیادہ دیر تک نہ جاگیں۔

\* ثقیل اور نقصان پہنچانے والے کھانے نہ کھائیں۔

\* سرد ہوا اور تیز دھوپ سے پرہیز کریں۔

## 2- کمر درد

(Backache)

### بیماری کیوں؟



یہ بیماری ان مردوں اور عورتوں کو ہو جاتی ہے، جو زیادہ دیر تک بیٹھے بیٹھے، کھڑے کھڑے یا غلط انداز میں بیٹھ کر یا لیٹ کر کام کرتے ہیں۔ جو مرد اور عورتیں زیادہ دیر تک نرم گدوں پر بیٹھتے یا سوتے ہیں، ان کو بھی کمر درد کی شکایت ہو جاتی ہے۔ کئی بار عضلات کے کھینچاؤ اور ذہنی تناؤ کی وجہ سے بھی کمر میں درد ہو جاتا ہے۔



## بیماری کی شناخت



کمر میں شدید درد، اٹھنے بیٹھنے میں تکلیف، رات کو سونے کے بعد صبح اٹھنے پر کمر کا اکڑ جانا اور اس میں درد، جھکنے پر کمر میں درد وغیرہ اس بیماری کی شناخت ہے۔

## گھریلو علاج



\* سوٹھ کا پورن یا ادرك کا ایک چمچ رس ناریل کے تیل میں پکا کر پھر اسے ٹھنڈا کر کے درد والے حصوں پر تقریباً پندرہ منٹ مالش کریں۔

\* رات کے وقت کمر پر جائفل کو گھسا کر اس کا لیپ کریں۔

\* خشکاس 10 گرام اور مصری 10 گرام۔ دونوں کو پیس کر پورن بنا لیں اور اس میں سے 5،5 گرام پورن صبح و شام گرم دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

\* رائی کا تیل اور تلون کا تیل۔ دونوں کو ہموزن لے کر کمر پر مالش کریں۔ پندرہ دن تک روزانہ مالش کرنے سے کمر کا درد جاتا رہتا ہے۔

\* لونگ کے تیل کی مالش کرنے سے کمر کے درد کے علاوہ دوسرے اعضا کا درد بھی جاتا رہتا ہے۔ مالش غسل سے پہلے کرنی چاہئے۔

\* ایک چمچ ادرك کے رس میں تھوڑا سا گھی ملا کر استعمال کریں۔

\* کمر کے درد میں بھن کی پھلیوں کی سبزی بہت مفید ہے۔

\* دن میں تین بار کمر پر بادام کے تیل کی مالش کرنی چاہئے۔ درد ایک ہفتہ میں بالکل دور ہو جائے گا۔

\* کمر پر میتھی کو پیس کر اس کی پلٹس باندھیں اور میتھی کی سبزی کھائیں۔

\* جائفل کو پانی کے ساتھ سل پر گھسالیں۔ پھر اسے 200 گرام تلون کے تیل میں اچھی طرح گرم کریں۔ ٹھنڈا ہونے پر کمر پر مالش کریں۔

\* سوٹھ کا کاڑھا بنا کر اس میں ایک چمچ ارنڈی کا تیل ڈال کر پی جائیں۔

\* سوٹھ کا پورن 1/2 چمچ صبح اور 1/2 چمچ شام کو دودھ میں ڈال کر پیئیں۔

\* ایک کلو سرسوں کا تیل لے کر اس میں 250 گرام لہسن کی کلیوں کو کچل کر ڈالیں۔ پھر اسے تب تک گرم کریں جب تک لہسن جل نہ جائے۔ اس تیل کو چھان کر شیشی میں بھر لیں پھر اس کی کمر پر مالش کریں۔

\* اجوائن کو ایک پوٹی میں باندھ کر توے پر گرم کریں اور پھر اس پوٹی سے کمر پر سینک کریں۔

\* چھوہارے سے گھٹلی نکال کر اس میں گلگل بھر دیں۔ اس کے بعد چھوہارے کو توے پر سینک کر دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ صبح اور شام ایک ایک چھوہارہ کھائیں۔

- \* سرسوں کے تیل میں کافور ملا کر کمر کی مالش کریں۔
- \* اسکندھ اور سونٹھ برابر کی مقدار میں لے کر ان کو پیس کر ان کا پورن بنالیں۔ اس میں سے 1/2 چمچ پورن صبح اور 1/2 چمچ شام کو پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* خراسانی اجوائن کے پورن کو تلوں کے تیل میں ملا کر پکالیں۔ پھر تیل کو چھان کر کمر کے ساتھ ساتھ سارے جسم کی مالش کریں۔

### آیور ویدک علاج



- \* ناگوری اسکندھ 100 گرام، میتھی کے دانے 100 گرام، ودھارا 100 گرام اور سونٹھ 100 گرام۔ ان تمام دواؤں کو گوٹ پیس کر چھان کر لیں۔ اس پورن میں سے 1/2 چمچ پورن صبح و شام پانی کے ساتھ لیں۔
- \* گوار پاٹھا کا گودا 10 گرام، لونگ 4 عدد، ناگوری اسکندھ 50 گرام، سونٹھ 50 گرام۔ سب کو پیس کر چٹنی بنا لیں۔ 4 گرام چٹنی روزانہ صبح کے وقت استعمال کریں۔
- \* دھتورے کے پتوں کا رس 200 گرام، آک کے پتوں کا رس 200 گرام، ارٹھ کے پتوں کا رس 200 گرام، تلوں کا تیل 800 گرام۔ ان سب کو ملا کر اچھی طرح پکائیں، پھر چھان کر شیشی میں بھر لیں۔ اس تیل سے کمر کی مالش کریں۔
- \* گلگل، گلو، ہرڈ کی چھال، بیڑے کے چھلکے اور گٹھلی سمیت خشک آنو لے سب 50، 50 گرام لے کر پیس کر پورن بنالیں۔ اس میں سے 1/2 چمچ پورن ایک چمچ ارٹھ کے تیل کے ساتھ روزانہ استعمال کریں۔ تقریباً 20 دن تک اس دوا کو لینے سے کمر کا درد بالکل ٹھیک ہو جاتا ہے۔
- \* راسنا، پورن وا، سونٹھ، گلو اور ارٹھ کی جڑ کی چھال۔ سب 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر 2 کپ پانی میں ابالیں۔ پانی جب 1/2 کپ باقی رہ جائے تو اسے چھان کر ایک سے 2 چمچ تک روزانہ استعمال کریں۔
- \* نسوت کی جڑ کو دودھ میں پیس کر اس میں 1/2 چمچ بانسہ کا رس ملا کر استعمال کریں۔
- \* سونٹھ 50 گرام، لاہوری نمک 20 گرام، لہسن 20 گرام۔ سب کو پیس کر چٹنی بنالیں۔ اس میں سے 3، 4 گرام چٹنی روزانہ نیم گرم پانی سے لیں۔

### ہومیو پیتھک علاج



- \* کمر میں درد، گانٹھوں میں کڑا پن، جکڑی ہوئی حالت، درد کے مارے کمر آگے کی طرف جھک جائے۔ ان علامات میں ”ایو وٹینم 6“ دیں۔
- \* کمر کے درد کے باعث ٹھیک طرح سے چل نہ پانا۔ اس میں ”سیلیکس ٹائیگر 6 یا 30“ دیں۔
- \* جب کمر کا درد پیٹھ تک پھیل جائے اور اس کی وجہ سے دونوں ٹانگوں میں بھی درد ہو تو اس کے لئے ”لیتھو پینز 6“ دیں۔

- \* کمر کا درد کھڑے ہونے اور ملنے جلنے پر بڑھ جائے۔ اس میں ”برائیونیا۔ 6 یا 30“ دیں۔
- \* کمر کے درد میں بے چینی، اس کے بعد درد پیٹھ کی طرف پھیل جائے، چلنے پھرنے میں دشواری، بستر پر پیٹھ کے بل لیٹنا مشکل۔ ان علامات میں کیلی کارب 6 یا 30“ دیں۔
- \* تھوڑا سا ملنے جلنے سے درد بڑھ جاتا ہو اور پیٹھ کی ہڈیوں میں سوئی چبھنے جیسا درد۔ اس کے لئے ”ایلو 6“ دیں۔
- \* کمر میں ٹوٹنے جیسا درد، ٹھیک سے بیٹھنے میں تکلیف، سوتے وقت درد میں اضافہ، پیٹھ کی ہڈی میں کھینچاؤ۔ ان تمام علامات میں ”ایونمور 6“ دیں۔
- \* کمر کا درد، جو کندھے تک جاتا ہو، چلنے پر کمر کے نیچے درد بڑھ جاتا ہو۔ ایسی حالت میں ”ایسڈ لیکٹک 6“ دیں۔
- \* روزانہ صبح اٹھنے پر کمر میں درد، چلتے وقت درد بڑھتا ہو۔ ان علامات میں ”کابوٹیم سلف 6“ دیں۔
- \* بیوی سے مباشرت کرنے کے بعد کمر درد، سونے، چلنے پھرنے میں درد بڑھ جاتا ہو۔ ان علامات میں ”کوبالٹ 6“ دوا بہت کارگر ثابت ہوتی ہے۔
- \* کمر کا درد شروع ہو کر سارے جسم میں پھیل جاتا ہو۔ اس حالت میں ”برورس 3 یا 6“ دیں۔
- \* کمر میں رتخ کا درد، سوتے وقت درد کا بڑھنا، کچھ دُور چلنے کے بعد درد کم معلوم ہو۔ ایسی حالت میں ”فیرم میٹ 6 یا 30“ دیں۔
- \* کمر میں درد سے اٹھنے بیٹھنے اور چلنے پھرنے میں پریشانی ہونے پر ”کیلے اوکذیلک 6 یا 30“ دیں۔

### بائیو کیمک علاج



- \* کولہوں اور کمر میں درد ہونے پر ”نیٹرم میور“ دیں۔
- \* کمر میں ناقابل برداشت درد ہو، تو ”کیلکیر یا فاس“ دیں۔
- \* کمر میں ناقابل برداشت درد، اٹھنے بیٹھنے میں پریشانی۔ اس حالت میں ”فیرم فاس“ یا ”نیٹرم فاس“ دیں۔
- \* اگر مندرجہ ذیل دواؤں سے فائدہ نہ ہو تو ”کیلکیر یا فلور 3x“ ”کیلکیر یا فاس 3x یا 12x“ ”کالی سلف 3x“ ”نیٹرم میور 3x“ ”سایلیشیا 12x“ ”کالی فاس 3x“ نامی دواؤں کو ملا کر دیں۔

### 3- گھٹنے کا درد

(Pain in the knee)

بیماری کیوں؟



یہ بیماری خون کی کمی، جسمانی کمزوری اور بڑھاپے میں ہڈیوں کی چکنائی کم ہونے کی وجہ سے ہوتی ہے۔



## بیماری کی شناخت



یہ درد یا تو دائیں یا بائیں گھٹنے میں یا پھر دونوں گھٹنوں میں ہوتا ہے۔ بیٹھنے کے بعد اٹھ کر کھڑے ہونے میں تکلیف ہوتی ہے۔ رات کے وقت یہ بیماری بڑھ جاتی ہے۔ سردی اور برسات کے موسم میں یہ بیماری درد کے ساتھ مریض کو بے چین کر دیتی ہے۔ چلنے پھرنے، اٹھنے بیٹھنے میں دشواری ہوتی ہے۔ گھٹنے سخت ہو جاتے ہیں، کبھی کبھی سوجن بھی ہو جاتی ہے۔

## گھریلو علاج



\* 10 گرام سوٹھ کا پورن، 5 گرام سیاہ مرچ، 5 گرام باؤ بڑنگ اور 5 گرام سوندھانمک۔ ان سب کو گوٹ کر پورن بنا کر ایک شیشی میں بھر لیں۔ اس پورن میں سے 1/2 چمچ پورن شہد کے ساتھ چائیں۔ اس سے گھٹنے کے درد میں آرام ملتا ہے۔

\* 10 گرام سوٹھ اور 10 گرام اجوائن کو 200 گرام سرسوں کے تیل میں ڈال کر تیل کو پکائیں۔ سوٹھ اور اجوائن جب بھن کر سرخ ہو جائے تو تیل کو آئچ سے اتار لیں۔ یہ تیل صبح و شام دونوں وقت گھٹنوں اور پاؤں پر مل کر پٹی باندھیں۔ گھٹنے پر کچے آلوؤں کو پیس کر پلٹس باندھیں۔

\* کھانے کے ساتھ لہسن کا استعمال کریں۔ کچھ ہی دنوں میں درد رفع ہو جائے گا۔

\* ایک چمچ میتھی کو پیس کر پورن بنالیں۔ پھر اسے دوپہر کے کھانے کے بعد تازے پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ اس کا چالیس دنوں تک استعمال کرنے سے گھٹنوں کا درد جاتا رہتا ہے۔

\* صبح کے معمولات سے فارغ ہونے کے بعد بھوکے پیٹ 5 گرام اخروٹ کی گری، 5 گرام پسپی ہوئی سوٹھ اور ایک چمچ ارٹھ کا تیل۔ یہ تینوں چیزیں ایک ساتھ نیم گرم پانی کے ساتھ لیں۔

\* لوکی کی پلٹس گھٹنے پر باندھیں۔

\* نیم کی چھال کو پیس کر کپڑ چھان کر لیں۔ پھر اسے ویزلین یا موم میں ملا لیں۔ اس کے بعد اس مرہم کو گھٹنوں پر ملیں۔

\* گلگل 10 گرام لے کر اسے 20 گرام گڑ میں پیس کر ملا لیں۔ بیر کے برابر اس کی چھوٹی چھوٹی گولیاں بنالیں۔ صبح اور شام کچھ دنوں تک 1، 1 گولی دیسی گھی کے ساتھ لیں۔

## آیور ویدک علاج



\* تر پھلہ، پیلا مول، سوٹھ، سیاہ مرچ، پیپل۔ ان سب کو 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر پیس کر پورن بنالیں۔ اس میں سے 2 چمکی پورن روزانہ صبح و شام شہد کے ساتھ استعمال کریں۔

\* سوٹھ، پیپل، سلاجیت، گلگل۔ ان چاروں چیزوں کو 5، 5 گرام کی مقدار میں لے کر پورن بنالیں۔ پھر اس میں سے 2 چمکی پورن نیم گرم پانی کے ساتھ صبح و شام استعمال کریں۔ تقریباً ایک ماہ میں گھٹنوں کا درد دور ہو جائے گا۔

\* بھلاواں، گلو، دیودارو، سوٹھ، ہرڑ کی چھال، ساٹھے کی جڑ۔ سب دوائیں 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر گوٹ

پس کر شیشی میں بھر کر رکھ لیں۔ اس میں سے 1/2 چمچ پورن کو آدھے کپ پانی میں پکائیں۔ پھر اسے ٹھنڈا کر کے پی جائیں۔

\* بیج کا پورن، 2 چمچی کی مقدار میں روزانہ صبح کے وقت گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

\* اجمود، سیاہ مرچ، چھوٹی پیپل، باؤ بڑنگ، دیودارو، چترک، سونف، سوندھانمک، پیلا مول، سونٹھ، سب 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر کوٹ پس کر پورن بنالیں۔ پھر اسے تھوڑے سے پرانے گڑ میں ملا کر اس کی گولیاں بنا لیں۔ صبح اور شام 2، 2 گولیاں نیم گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

\* دسمول کاڑھے میں پشکر مول پورن ڈال کر پیئیں۔

\* سوندھانمک، ہرڑ کی چھال، پشکر مول، مہوا، پیپل۔ سب چیزیں 5، 5 گرام کی مقدار میں لے کر باریک پس لیں۔ پھر اسے ایک کلو تلوں کے تیل میں پکا کر، ٹھنڈا کر کے شیشی میں بھر لیں۔ اس تیل میں سے تھوڑا سا تیل لے کر گھٹنوں کی مالش کریں۔

\* مالکنی، سیاہ زیرہ، اجوائن، میتھی دانہ، تل۔ ان سب کو 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر پس لیں۔ پھر اسے تیل میں پکا کر چھان کر رکھ لیں۔ اس تیل سے کچھ دنوں تک مالش کریں۔

### ہومیو پیتھک علاج



\* گھٹنوں میں اگر رتخ کا درد ہے، سارا جسم جکڑا سا معلوم ہوتا ہے، سوجن اور بے چینی کے باعث بیٹھنا ممکن نہیں ہوتا۔ ان علامات میں ”لیتھیم کارب“ دیں۔

\* نئی رتخ کے باعث گھٹنوں میں درد ہو تو ”گوٹیکم“ دیں۔

\* دونوں گھٹنوں کی گانٹھوں میں مرمر کی آواز، ہڈی کی چٹخن، گانٹھوں اور عضلات میں جکڑن۔ ان سب علامات میں ”ایکسڈر“ دیں۔

\* گھٹنے میں سوجن سی معلوم ہو، درد، بے چینی، رات کو بستر پر بے چینی اور درد کا بڑھ جانا۔ ان علامات میں ”کیلے ہائیڈرو“ مریض کو دیں۔

\* پرانے صفر کے باعث گھٹنوں میں درد، گانٹھ پڑنا، چھنے کی طرح درد، گھٹنے سخت۔ ان سب علامات میں ”پیٹرو لیٹیم“ دیں۔

\* گھٹنا سخت، سرخ رنگ کا چمکدار اور گرم، ہلنے جلنے پر درد کا بڑھ جانا۔ ان حالات میں ”برائیونیا“ دیں۔

### بائیو کیمک علاج



\* جوڑوں کا پرانا درد، چلنے پھرنے میں درد، کڑکڑاہٹ کی آواز۔ ان علامات میں ”میگنیشیا فاس 3x“ دیں۔

\* رات کو درد کا بڑھ جانا، سردی سے درد بڑھنا، آٹھویں یا پندرہویں دن بہت زیادہ۔ اس حالت میں ”سایلیشیا 12x“ دیں۔

\* رات کو ناقابل برداشت درد، موسم کے تبدیل ہونے اور سردی کے باعث درد، جوڑ سن ہو جانا۔ ان علامات میں

”کیلکیر یا فاس“ دیں۔

- \* گھٹنوں کے اوپر اور نیچے دونوں طرف درد، زبان پر زرد میل، پیشاب میں یورک ایسڈ، تیزابیت کی علامات۔ ان تمام حالات میں ”نیٹرم فاس 3x“ دیں۔
- \* درد ایک جگہ سے دوسری جگہ تک پھیل جائے، شام کو گرم اور سرد ہوا کے باعث درد، درد کا کبھی بڑھنا اور کبھی کم ہو جانا۔ ان علامات میں ”کالی سلف 3x“ دیں۔
- \* جوڑوں میں درد، گنتھیا کی حالت، چلنے پھرنے میں مشکل۔ ان علامات میں ”نیٹرم میور 3x“ دیں۔
- \* برسات کے موسم میں گھٹنوں میں درد بڑھ جائے، تو مریض کو ”نیٹرم سلف 3x“ دیں۔
- \* گھٹنوں میں بہت زیادہ درد، ہلنے چلنے سے درد کا بڑھ جانا۔ ایسی حالت میں ”فیرم فاس 12x“ دیں۔
- \* پرانا درد، درد صبح اور شام بڑھ جاتا ہو، بیٹھنے اٹھنے پر درد، معمولی محنت سے درد کا کم ہونا، زیادہ محنت سے درد کا بڑھ جانا۔ ان سب علامات میں ”کالی فاس 3x“ دیں۔

### قدرتی علاج



- \* ہفتہ میں دو بار ایٹیمیا لے کر پیٹ کو صاف رکھیں۔
- \* لیموں اور موکی پھلوں کا دو کپ رس روزانہ صبح و شام پیئیں۔
- \* دونوں گھٹنوں پر رات کو بٹی باندھیں اور بھاپ غسل کریں۔
- \* ہر دوسرے دن ارٹھی کے 2 پتے گرم کر کے ان پر تیل مل کر گھٹنوں پر باندھیں۔
- \* سبزیوں میں پالک، پیٹھی، تروئی، ٹینڈہ، پرول وغیرہ لیں۔ پھول گو بھی، بند گو بھی، مولی یا دوسری ٹھنڈی سبزیاں نہ لیں۔
- \* سرد ہوا چل رہی ہو، تو گھٹنوں پر فلائین کی بٹی باندھ لیں۔

### غذا اور پرہیز

- \* گھٹنے کے درد کا کوئی بھی علاج کریں، لیکن بھوک سے ایک روٹی کم کھائیں۔
- \* پھلوں کا استعمال ضرور کریں، لیکن ٹھنڈی تاثیر والے اور کیلے پھل بالکل نہ کھائیں۔
- \* لسی، چاٹ پکوڑے، مچھلی، گوشت، مرغی وغیرہ کا استعمال بالکل نہ کریں۔
- \* صبح اور شام گھاس پر ننگے پاؤں ہلکیں۔
- \* گھٹنوں کو موڑ کر نہ بیٹھیں اور نہ ہی لیٹیں۔
- \* رات کو سوتے وقت ایکٹ گلاس دودھ میں تھوڑی سی ہلدی ڈال کر پیئیں۔
- \* دودھ کے ساتھ اسپغول کا چھلکا لیں تاکہ اجابت میں آسانی ہو۔
- \* جسم کو زیادہ تھکانے والے کام نہ کریں۔ پڑھنے لکھنے کا کام بھی زیادہ نہ کریں۔



## 4- فالج یا لقوہ

(Paralysis)

## بیماری کیوں؟



جو لوگ زیادہ مباشرت کرتے ہیں، ان کے مادہ تولید کے زیاں ہونے پر خون کی کمی ہو جاتی ہے، جس کی وجہ سے یہ بیماری ہو جاتی ہے اور جو لوگ ثقیل یا بھاری کھانا کھاتے ہیں اور زیادہ ورزش کرتے ہیں، ان کو بھی فالج ہو جاتا ہے۔ ذہنی کمزوری، نرم جگہ پر چوٹ، ہائی بلڈ پریشر وغیرہ بھی اس بیماری کو پیدا کرتا ہے۔ اس سے سارے بدن میں فالج ہو جاتا ہے۔ یہ یا تو آدھے جسم پر یا صرف منہ پر پڑتا ہے۔

## بیماری کی شناخت



جسم کی نالیوں، نسوں اور خاص حصوں کو خشک کر کے یہ بیماری خون کے دورے کو بند کر کے جوڑوں کو بے حس و حرکت کر دیتی ہے، جس سے جسم کا کوئی خاص عضو بیکار ہو جاتا ہے۔ اس خاص عضو میں اٹھنے یا کام کرنے کی طاقت نہیں رہتی۔ منہ کے لقوہ میں گرفتار ہونے پر بولنے کی صلاحیت چلی جاتی ہے۔ آنکھ، ناک کی شکل بگڑ جاتی ہے۔ گردن ٹیڑھی ہو جاتی ہے۔ جلد بے حس (سُن) ہو جاتی ہے۔

## گھریلو علاج



- \* ایک چمچ سوٹھ اور تھوڑی سی اُڑد۔ دونوں کو لے کر ابالیں۔ پھر اس کا پانی نتھار کر مریض کو بار بار پینے کو دیں۔
- \* سرسوں کے تیل میں سیاہ مرچ پیس کر ملائیں اور پھر اس سے فالج والی جگہ پر مالش کریں۔
- \* پانی میں شہد ڈال کر مریض کو بار بار پلاتے رہنا چاہئے۔ تقریباً 150 گرام خالص شہد مریض کو روزانہ دیں۔ بیس پچیس دنوں تک لگا کر شہد دینے سے مریض کافی حد تک ٹھیک ہو جاتا ہے۔ کیلشیم والی چیزیں زیادہ دینی چاہئیں، اس سے جسم کا متاثرہ حصہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔
- \* ٹکسی کے پتے اور سوندھانمک کالیپ اس حصے پر کرنا چاہئے جس پر فالج ہوا ہو۔
- \* انگور، سیب، ناشپاتی وغیرہ پھلوں کا رس مریض کو دن میں 2 بار پلائیں۔ اس سے جسم میں نئی طاقت آئے گی، جو لقوے کی بیماری کو کم کرے گی۔
- \* 5 گرام سکھیا، 100 گرام مالکھنی، 10 گرام، دھتورے کے بیج، 5 گرام کافل، 5 گرام گومتی سفید، 5 گرام کلگل، 500 گرام ناریل کا تیل، 500 گرام ارٹھی کا تیل، 250 گرام اسی کا تیل۔ ان سب کو آئچ پر پکائیں۔ جب تیل خوب سُرخ ہو جائے تو اسے چھان کر شیشی میں بھر لیں۔ اس میں سے تھوڑا سا تیل لے کر اس

- سے مالش کریں۔ مریض کو کافی آرام ملے گا۔ اس تیل سے دن میں چار بار مالش کریں۔
- \* 100 گرام لہسن، ایک گولی (مٹر کے برابر) افیون، 10 عدد لونگ، 50 گرام سیاہ مرچ، 100 گرام اجوائن۔ ان سب کو 1/2 کلو سروس کے تیل میں اُبالیں۔ تیل جب اچھی طرح پک جائے تو آنچ سے اُتار کر چھان لیں۔ پھر شیشی میں بھر کر رکھ لیں اور لقوے والی جگہ پر اس تیل کی مالش کریں۔
- \* لہسن کی 4، 5 عدد کلیاں پس کر مکھن کے ساتھ روزانہ استعمال کریں۔
- \* کریلے کی سبزی لقوے میں بہت مفید ہے۔
- \* تھوڑے سے آک کے پتوں کو سروس کے تیل میں پکائیں۔ پھر اس تیل سے لقوے سے متاثر عضو پر گہری مالش کریں۔ یہ مالش دن بھر میں چار بار کریں۔
- \* دودھ میں سونٹھ اور دارچینی کا پورن ایک ایک چنگی ڈال کر شکر کی جگہ شہد ملا کر مریض کو پلائیں۔

### آیور ویدک علاج



- \* اسکندھ، پرپایا، بیل، پاڑھ، بھٹ کٹیا، دونوں گوکھرو، لکئی، نیم، سوہن پتی، گندھ پر سارنی، الاپچی، چندن، جٹاماسی، دیودارو، کٹکی، میوڑی، مرا کے بیج، ملٹھی، موٹھا۔ سب 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر 2 کلو سروس یا تلوں کے تیل میں پکائیں۔ جب تمام چیزوں کے جلنے کی بو آنے لگے، تو آنچ پر سے اُتار کر اور چھان کر شیشی میں بھر لیں۔ پھر اس تیل سے دن میں چار بار مالش کریں۔ لقوہ کی بیماری کو دور کرنے کے لئے یہ بہت بہترین دوا ہے۔
- \* سروس، باؤبرنگ، بیج، کوٹ، میٹھ، جانفل، چاب، کچور، اجمور، پشکر مول، چندن، رائی، موٹھا، کلونجی اور چرائے۔ یہ سب چیزیں 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر 2 کلو تلوں کے تیل میں پکائیں۔ پھر اس تیل کو ٹھنڈا کر کے شیشی میں بھر لیں۔ اس تیل سے مالش کرنے سے فالج، گنٹھیا اور دوسری تمام طرح کی ریاچی بیماریاں ٹھیک ہو جاتی ہیں۔
- \* ارنڈ، دیودارو، کچور، بیج، روسا، ہرڑ، چروا، موٹھا، گدا پورینا، گرب ودھارا، سونف، گوکھرو، اسکندھ، املتا، ستاور، پیپل، اندریو، دھنیا، دونوں بھٹ کٹیا۔ ان سب کو 5، 5 گرام کی مقدار میں لے کر سب میں راسنا 10 گرام اور جو اس 5 گرام ڈالیں۔ پھر آنچ پر رکھ کر کاڑھا بنائیں۔ اس میں پانی ایک لیٹر ہونا چاہئے۔ جب پانی آدھا حصہ باقی رہ جائے تو آنچ پر سے اُتار لیں اور اس میں سے 2 چمچ کاڑھا صبح اور 2 چمچ شام کو استعمال کریں۔
- \* منہ کے لقوے میں مکھن اور اڑد کی پیٹھی کے بھلے سات دنوں تک لیں۔

### تیار شدہ یونانی دوائیں



- \* انقر دیا صغیر..... 2 سے 3 گرام، پانی کے ساتھ لیں۔
- \* انقر دیا کبیر..... 2 سے 3 گرام، پانی کے ساتھ لیں۔

- \* ایارج فقیرا..... 5 گرام، گرم پانی و شہد کے ساتھ رات کو سوتے وقت لیں۔
- \* برشعشا..... 1/2 گرام سے 2 گرام مناسب بدرقہ لیں۔
- \* حب اذراقی..... ایک سے 2 گولیاں پانی کے ساتھ لیں۔
- \* دواء المسک حار سادہ..... 3 سے 5 گرام، عرق بادیان و عرق گدزیا پانی کے ساتھ لیں۔
- \* روغن قسط..... بوقت ضرورت نیم گرم کر کے مالش کریں۔
- \* روغن موم..... بوقت ضرورت نیم گرم کر کے مالش کریں۔
- \* کشتہ گاؤدنی..... 125 سے 250 ملی گرام۔ مناسب بدرقہ کے ساتھ لیں۔
- \* معجون اذراقی..... 3 سے 5 گرام، عرق گاؤزبان کے ساتھ لیں۔

### ہومیو پیتھک علاج



- \* شروع میں چکر آنا، اس کے بعد نیچے سے اوپر کے اعضا پر فالج، مریض کی قوت یادداشت قائم رہے۔ ان تمام علامات میں ”کونایام 30“ دیں۔
- \* بہت زیادہ تکان کے باعث ٹانگوں میں کمزوری، آہستہ آہستہ ٹانگوں کا فالج، دوسرے اعضا پر بھی فالج ہونے کا خطرہ۔ ان تمام علامات میں ”آرنیکا 1 ایم“ دیں۔
- \* اچانک چہرے پر لقوہ ہونے پر ”ہائی پیرکیم“ دیں۔
- \* جسم کے نیچے کے اعضا پر فالج ہونے پر ”ریسریڈکنس“ بہت اچھی دوا ہے۔
- \* اچانک دورہ پڑنے پر دماغ کی شریان پھٹنے کا خطرہ اور فالج۔ اس کے لئے ”کیوپرم 30“ دیں۔
- \* تکان کے باعث اچانک فالج کی حالت ”ارجیلٹم ٹائیٹیکم“ دیں۔
- \* آدھے چہرے پر لقوہ، مریض بول نہ پاتا ہو، مریض کا چہرہ اتر گیا ہو۔ ان علامات میں ”گریفائٹس 30“ دیں۔
- \* ڈبھیر یا بیماری کے بعد فالج کا دورہ پڑے تو ”ڈبھیر نیم“ دیں۔
- \* زبان اور ہر ایک عضو میں فالج، اس کے لئے ”گریفائٹس 30“ دیں۔
- \* شروع میں سردی لگے، سیلن بھرے ماحول کا جسم پر اثر، رنجی خرابی کے باعث ٹانگوں پر فالج ہو تو ”رٹاکس 30، 200“ دیں۔
- \* سارے جسم میں بھاری پن، خوف، غصہ ہو جانا، کمزوری، عضلات میں طاقت کی کمی، ذہنی اضطراب کے باعث فالج۔ ان تمام علامات میں ”جیلے میٹم 30، 200“ دیں۔
- \* ریڑھ پر چوٹ لگنے کی وجہ سے ٹانگوں کا فالج، پاؤں کو ہٹانے پر کچھ بھی احساس نہ ہو، سوئی چھونے پر درد نہ ہونا، گھٹ کر چلنے میں بھی دشواری۔ اس حالت میں ”ایلیومنا 30“ دیں۔
- \* ہر طرح کے فالج میں ”ایکونائٹ 30“ کارگر دوا ہے۔





### بائیو کیمک علاج

- \* فالج کی خاص دوا ”کیللی فاس 30x، 300x“ ہے۔ یہ آہستہ آہستہ یا اچانک دورے پڑنے والے فالج میں کافی فائدہ پہنچاتی ہے۔ یہ دوا تمام اعضا کے فالج پر دی جاتی ہے۔
- \* فالج چاہے آہستہ آہستہ ہو یا اچانک تیزی سے ہو۔ اس میں ”کیللی فاس 6x“ اور ”میگنیشیا فاس 6x“ باری باری سے ہر تین گھنٹوں بعد سات آٹھ یونڈیں دینی چاہئیں۔
- \* جسم کے کسی بھی حصے میں فالج ہو، تو ”فیرم فاس 6x“ کو ویزلین میں بلا کر متاثرہ حصے پر لگائیں۔
- \* سردی کے موسم میں ہونے والی بیماری، جب کہ بائیں طرف میں اٹلٹھن ہو اور آدھی رات کو تکلیف بڑھ جاتی ہو، اعضا سُن پڑ جاتے ہوں، چیونٹی کے رنگنے کی طرح محسوس ہو، تو ”کیلکیر یا فاس 3x، 6x اور 12x“ دیں۔
- \* زبان پر ہونے والے فالج میں ”وئیراٹا کارب 30“ سب سے بہترین دوا ہے۔ یہ کمر درد، گھٹنے، پاؤں وغیرہ کے فالج کے لئے بھی مفید ہے۔
- \* جسم کے اعضا میں رتج کے بڑھنے کے باعث فالج ہو گیا ہو۔ رات کے وقت بے چینی اور بُرے خواب دکھائی دیتے ہوں تو ”فیرم فاس 6x، 12x“ کو ”کیللی فاس“ کے ساتھ دیں۔
- \* برسات کے موسم میں کمزور جسم کے مریض کو سردی لگنے کی وجہ سے اگر فالج ہو جائے تو ”سلفر“ کے ساتھ ”ایلاکا مارا۔ 30“ دیں۔
- \* ہاتھوں میں فالج کی شکایت ہو تو ”لمبس 30 یا 200“ دیں۔
- \* رتج کی بیماری کی وجہ سے فالج، بُرے بُرے خواب آنا اور جسم میں کپکپی کے بعد فالج۔ ان علامات میں ”سایلیشیا 30x، 12x“ دیں۔
- \* کپکپی کے ساتھ ہی فالج، ہاتھ پاؤں اور دماغ میں کپکپی کے ساتھ فالج، ناڑی کی خرابی، دماغ میں کمی۔ ان تمام علامات میں ”میگنیشیا فاس 3x سے 30x“ دیں۔

### 5- جسم میں سوجن

(Dropsy)

### بیماری کیوں؟



جسم کے اعضا اگر لگا تار کام نہیں کرتے ہیں، وہ بیکار رہتے ہیں، یا جسم میں خون کی کمی ہو جاتی ہے، تو جسم میں سوجن پیدا ہو جاتی ہے۔ سوجن پیدا ہونے کی وجوہات معلوم کرنے کے لئے آج کل خون کا معائنہ کیا جاتا ہے۔ جیسے پیشاب کا معائنہ، سونو گرافی اور دوسرے معائنوں سے سوجن کی حقیقی وجوہات کا علم ہو جاتا ہے۔ پھر اسی معائنہ رپورٹ کے مطابق

علاج کیا جاتا ہے۔ پھر بھی گھریلو علاج سے سوجن کو کم کیا جاسکتا ہے۔

## گھریلو علاج



\* سونٹھ کا پورن ایک چٹکی، کریلے کا تازہ رس ایک چمچ اور لیموں کا رس 1/2 چمچ۔ تینوں کو ملا کر کھانا کھانے کے بعد استعمال کریں۔

\* گلاب کے پھولوں کی پتھڑیوں کو پیس لیں۔ پھر اس میں پانی ڈال کر پتلا کر لیں۔ اس لیپ کو سارے جسم پر یا جہاں سوجن ہے، اس جگہ پر مالش کریں۔ مالش کے ٹھیک ایک گھنٹہ بعد غسل کریں۔

\* اگر جسم کے کسی خاص حصے پر سوجن آگئی ہو، تو ہلدی اور پوٹو نابراہ کی مقدار میں ملا کر سوجن والی جگہ پر لگائیں۔

\* 2 چمچ کریلے کا رس اور 2 چمچ مکو کا رس لے کر دونوں کو ملا کر اس میں 2 چٹکی سوندھا نمک ذائقہ تبدیل کرنے کے لئے ڈال دیں۔ اس کو خالی پیٹ تین چار دنوں تک پیئیں۔ اس سے جسم کی سوجن ختم ہو جائے گی۔

\* سوجن آنے پر کم سے کم 3 عدد پختہ کیلے کھائیں۔ سوجن کم ہو جائے گی۔

\* اگر جسم کے کسی خاص حصے میں سوجن آگئی ہو تو ارنڈی کے پتے پر سرسوں کا گرم تیل لگائیں۔ اس پتے کو سوجن والی جگہ پر باندھ دیں۔

\* 4 چمچ آڑو کی دال کو پیس لیں۔ پھر سوجن والی جگہ پر اس کی پلٹس باندھیں۔

\* میتھی کی پتیوں کو پیس کر ان میں 2 عدد سیاہ مرچ کا پورن ملا لیں۔ اس پلٹس کو سوجن پر باندھیں۔

\* کچے آلو کو پانی میں اُبالیں۔ تھوڑی دیر بعد آلو الگ کر لیں۔ اس پانی سے سوجن والی جگہوں پر سینک کریں۔ اس سے سوجن ضرور کم ہو جائے گی۔

\* ایک چمچ ادراک کا رس اور 5 گرام پرانا گلو۔ دونوں کو ملا کر کھائیں۔ سوجن کم ہو جائے گی۔

\* ہاتھ پاؤں کی سوجن گرم پانی میں تھوڑا سا نمک ڈال کر سینکائی کرنے سے جاتی رہتی ہے۔

\* بچوں کے جسم میں ہونے والی سوجن 4، 5 عدد پیسی سیاہ مرچوں میں مکھن کی ایک ٹکیہ ملا کر کھلانے سے سوجن ختم ہو جاتی ہے۔

\* 2 لیٹر پانی میں 250 گرام گیہوں ڈال کر اُبالیں۔ پھر پانی کو چھان کر کپڑے سے سوجن والی جگہوں کی سینکائی کریں۔

\* کدو کے 8، 10 عدد بیجوں کی گری نکال کر پیس لیں۔ پھر تھوڑے سے شہد میں ملا کر آہستہ آہستہ چائیں۔ اس سے سوجن ختم ہو جائے گی۔

\* سوجن والی جگہوں پر تارپین کا تیل اور سرسوں کا تیل برابر مقدار میں لگانے سے کافی آرام ملتا ہے۔

\* سردیوں میں عموماً ٹھنڈ کی وجہ سے ہاتھ پاؤں اور انگلیوں میں سوجن آ جاتی ہے اسے دور کرنے کے لئے سرسوں کے تیل میں مہین پسا ہوا سوندھا نمک ملا کر مالش کریں۔



## آیور ویدک علاج

- \* بھینس کا مکھن اور بھینس کے دودھ میں 2 چمچ تل پس کر سوجن والی جگہ پر لگائیں۔
- \* ہلدی، ہرڑ، گلو، بھارنگی، چیتا، پورن وا، دارو ہلدی اور سونٹھ۔ انہیں ہموزن لے کر چار کپ پانی میں آگ پر پکائیں۔ پانی جب 1/2 کپ باقی رہ جائے تو اسے آنچ پر سے اتار کر اور چھان کر پی لیں۔ ہاتھ پاؤں اور چہرے کی سوجن تھوڑی ہی دیر میں دور ہو جائے گی۔
- \* دنتی، سونٹھ، سیاہ مرچ، نسوت اور پیپل۔ ان سب کو 4، 4 گرام کی مقدار میں لے کر ایک کپ پانی میں اُبال لیں۔ 1/2 کپ پانی باقی رہ جائے تو چٹکی بھر سوندھانمک ڈال کر پیئیں۔
- \* پورن وا، آک کے پتے اور نیم کی چھال۔ تینوں چیزیں 5، 5 گرام کی مقدار میں لے کر 2 کپ پانی میں اُبالیں۔ تھوڑی دیر کے بعد پانی کو آنچ پر سے اتار کر چھان لیں۔ اس پانی سے سوجن والی جگہ پر سینک کریں۔
- \* پورن وامنڈور 250 گرام دن میں تین بار پانی سے لیں۔
- \* سانٹھی کی جڑ، نیم کی چھال، پرول، سونٹھ، کنگی، گلو، دارو ہلدی، ہرڑ کی چھال وغیرہ کا کاڑھا 40 ملی لیٹر (پکا ہوا اور چھانا ہوا) تمام جسم پر سوجن کو ختم کرتا ہے۔
- \* بیل کی جڑ، ترگوٹ، پیپل اور چترک۔ سب چیزیں 5، 5 گرام کی مقدار میں دودھ میں اُبال کر پی جائیں۔
- \* سیڑ کے پتوں کے رس سے مالش کرنے سے سوجن دور ہو جاتی ہے۔
- \* کھن کی چھال، کرنج، آک، دارو ہلدی، المٹاس کی جڑ۔ ان سب کو 5، 5 گرام کی مقدار میں لے کر پانی میں پس کر سوجن والی جگہ پر لیپ کریں۔

## ہومیو پیتھک علاج



- \* تمام اعضا میں سوجن معلوم ہو تو مریض کو ”آکسیڈینٹرم“ استعمال کرائیں۔
- \* اگر پیشاب کی وجہ سے سوجن ہو، تو ”ایمیلا ئیر سم 3، 6“ دیں۔
- \* پیٹ کے اندر تلی میں یا کسی اور جگہ پر سوجن معلوم ہو تو ”کوکیرس، گلیٹنڈیکسمدر ٹیچر“ کی 10 بوند روزانہ پانی یا چینی میں ملا کر تین چار بار دیں۔
- \* سوجن کی وجہ سے پیشاب کا رنگ سیاہ معلوم ہو تو ”ہیلیبورس“ دیں۔
- \* پاؤں کی سوجن میں ”تھائیرائیڈن 3x یا 6، 30“ دیں۔
- \* سوجن اگر سارے جسم میں ہو تو ”سیموکس کیڈانن مدر ٹیچر“ کی 20، 20 بوند دن میں 5، 6 بار دیں۔
- \* کسی بھی وجہ سے جسم میں ہونے والی سوجن میں ”لیتھاس“ دیں۔
- \* پیٹ میں سوجن ہو تو ”لیکیپس“ دیں۔



- \* منہ، گلا، آنکھ، ناسل، زبان کی جڑ، مقعد یا خضیہ دانی میں سوجن ہو تو ”آئیوس“ دیں۔
- \* بچوں میں جگر کی خرابی کے باعث اگر سوجن ہو تو ”آئمون بینز“ دیں۔
- \* سوجن کے باعث اگر پیشاب نہ آتا ہو تو ”آرجینٹ فاس“ دیں۔
- \* پاؤں دیر تک لٹکائے رکھنے کے باعث اگر پاؤں میں سوجن آجائے تو ”لیتھر ایٹرس“ کا استعمال کریں۔
- \* جگر کی خرابی کے باعث سوجن، پاؤں کی طرف زیادہ سوجن ہو تو ”لائکوپوڈیم“ دیں۔

### بائیو کیمک علاج



- دراصل جسم کے کسی حصے میں سوجن کا ہونا کوئی بیماری نہیں ہے، بلکہ وہ دوسری بیماریوں کی وجہ سے پیدا ہو جاتی ہے۔ اس لئے بائیو کیمک میں بیماری کو ختم کرنے کا طریقہ اپنایا جاتا ہے اور اس سے متعلقہ دوا دی جاتی ہے۔
- \* اگر دل کی بیماری کے باعث سوجن ہو تو اس حالت میں ”کیلکیر یا فلور 12x، 6x“ دیں۔
  - \* خون کی کمی یا خون نکل جانے کی وجہ سے سوجن ہو گئی ہو تو ”نیڑم فاس 30x، 6x“ دیں۔
  - \* معمولی سوجن ہو، ایک شریان یا خضیہ دانی کی سوجن یا بخار کے بعد ہاتھ پاؤں میں سوجن ہو تو ”نیڑم سلف 12x، 6x“ اور ”نیڑم میور 12x، 6x“ دیں۔
  - \* جسم کی جلد پر کسی نامعلوم بیماری کی وجہ سے سوجن ہے، چھاتی میں اکڑن، جگر کا بڑھ جانا وغیرہ علامات میں ”کیلی میور 6x، 3x“ دیں۔
  - \* کئی دوائیں ملا کر بھی (آرام پانے کے لئے) دی جاتی ہے جسے ہر طرح کی سوجن میں ”کیلکیر یا فلور 3x“ ”فیرم فاس 12“ ”کیلی میور 3x“ ”کالی فاس 3x“ اور ”سایلیشیا 12x“ ملا کر ہر تین گھنٹوں کے بعد دیں۔

### غذا اور پرہیز

- \* جس بنیادی بیماری کے باعث سوجن پیدا ہوئی ہو، اس کے کھانے پینے کی طرف خاص توجہ دینے کی ضرورت ہے۔
- \* سوجن کم کرنے کے لئے اناج چھوڑ کر صرف دودھ اور پھل کھانے چاہئیں۔
- \* گرم پانی سے غسل، جلاب، پرانے جو، کچا کیلا، مولی، چولائی، گاجر، پرول، بکری یا گائے کا دودھ اس کے لئے مفید چیزیں ہیں۔
- \* بول و براز کبھی نہ روکیں۔
- \* خراب اور باسی چیزوں کا استعمال نہ کریں۔
- \* نیا اناج، گرمی پہنچانے والا کھانا، اڑد کی دال، سیم کی پھلی، شراب، سرسوں کا ساگ، پان، تیل، نمکین چیزوں وغیرہ سے پرہیز کریں۔

## 6- جسم سن ہو جانا

(Narcosis)

بیماری کیوں؟



کئی بار جسم کا کوئی حصہ یا اس حصے کی اوپر کی جلد سن ہو جاتی ہے۔ اس کی وجہ آ یور وید میں رتح (ہوایا گیس) کا جوش میں تسلیم کیا گیا ہے۔ کئی لوگ ایک ہی انداز میں دیر تک بیٹھے رہتے ہیں، جس سے خون کی نالیوں اور عضلات کے باعث عام طور سے جسم کا وہ حصہ سن ہو جاتا ہے۔ خون کے دورے میں رکاوٹ آنے سے بھی جسم سن ہو جاتا ہے ایسا بھی دیکھا گیا ہے کہ جسم کے کسی حصے کو کافی مقدار میں آکسیجن حاصل نہیں ہو پاتی، تو جسم کا وہ حصہ سن ہو جاتا ہے۔

بیماری کی شناخت



سن ہونے والے حصے میں ہلکی جھنجھناہٹ ہوتی ہے، پھر آہستہ آہستہ وہ جگہ سن معلوم ہونے لگتی ہے۔ سوئی چھنے کے بعد بھی اس حصے میں کسی طرح کا درد محسوس نہیں ہوتا۔

گھریلو علاج



- \* سونٹھ کا ایک چھوٹا ٹکڑا اور لہسن کی ایک گانٹھ۔ ان دونوں کو رسل پر پیس کر لیپ سا تیار کر لیں۔ پھر اس سن ہو جانے والے حصے پر لگائیں۔ آٹھ دس دنوں تک اس کا استعمال کریں۔
- \* 10 گرام ناریل کے تیل میں 1/2 چمچ جانفل کا تیل ڈال کر ملا لیں۔ پھر اس تیل سے سن ہوئی جگہ کی مالش کریں۔
- \* کچھ لوگوں کے پاؤں سن ہو جاتے ہیں۔ ان کو سرسوں کے تیل میں ایک چمچ ٹلسی کے پتوں کا رس ملا کر پاؤں کی مالش کرنی چاہئے۔
- \* صبح کے وقت 1/2 چمچ ٹلسی کا رس، 1/2 چمچ سونٹھ اور 8، 10 گند لہسن کا رس ملا کر چائیں۔
- \* پیتے اور شریفے کے بیجوں کو پیس کر تلوں کے تیل میں ملا لیں پھر اس تیل سے سارے جسم کی مالش کریں۔

آ یور ویدک علاج



- \* چوپ چینی 5 گرام، پیپل مول 2 گرام اور مکھن 4 گرام۔ تینوں کو ملا کر دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* بیل کی جڑ، جڑ کوٹا، پیپل اور چترک۔ ان سب کو برابر کی مقدار میں لے کر 1/2 کلوڈ دودھ میں اوٹیں۔ پھر پی لیں۔ اس سے جسم کے ہر ایک حصے کا سن ہونا ختم ہو جائے گا۔
- \* نیم کی چھال تھوڑی سی، نسوت، سیاہ مرچ اور پورن وا۔ ان کا کاڑھا پینے سے سن ہونے کی بیماری ٹھیک ہو جاتی ہے۔
- \* کھن کی چھال، کرنج، دائر و ہلدی اور املتاس کی جڑ۔ ان سب کو ہوزن لے کر پانی میں پیس کر سن ہوئی جگہ پر

لیپ کریں۔

\* دسول کے کاڑھے میں پشکر مول چورن ملا کر متاثرہ جگہ پر ملیں۔

ہومیو پیتھک علاج



\* پاؤں سن ہو جانے کی حالت میں ”سیکیل 30“ دیں۔

\* جسم کے کچھ حصے سن ہو گئے ہوں، جیسے فالج کا دورہ پڑا ہو، تکان، بے خوابی میں ”مدرنگچر“ کی تقریباً 10 بوندیں پانی میں ملا کر روزانہ دن میں دوبارہ دیں۔

\* سن ہو جانے کی حالت میں متاثرہ حصے کی حالت فالج کی طرح ہو جائے، تو ”آرنیکا آئیریس“ دیں۔

\* ”ایکیو ملا 30“ بھی سن کو دور کرنے کی ایک کارگر دوا ہے۔

بائیو کیمک علاج



\* ہاتھ پاؤں سن ہو جاتے ہوں تو ”کیلکیر یا فاس 3x یا 12x“ ”کالی فاس 30x“ اور ”نیڑم کیور 3x“ بلا کر دیں۔

\* جسم کا کوئی بھی حصہ اگر سن ہو گیا ہو تو ”کیلکیر یا فاس 3x یا 12x“ اور ”کیلی فاس 3x“ دیں۔





## جگر کی بیماریاں

- |                             |                     |
|-----------------------------|---------------------|
| (Cirrhosis of Liver)        | 1- جگر کا بڑھنا     |
| (Jaundice)                  | 2- یرقان            |
| (Urticaria)                 | 3- ہوتی اُچھلنا     |
| (Difficulties of Urination) | 4- پیشاب کی خرابیاں |

# جگر کی بیماریاں

8

علاج کا پہلا قدم یہ ہے کہ ان تمام وجوہات کو مکمل طور پر ترک کر دیا جائے، جو بیماری پیدا کرنے کا سبب بنتی ہیں۔ کھانے میں بلغم تلف کرنے والی، گرم تاثیر کی اور رتخ (ہوا) کو اوپر سے نیچے کی طرف لانے والی زود ہضم خوردنی چیزوں کا استعمال کریں۔ گوشت، مچھلی، انڈے وغیرہ کا استعمال بالکل نہ کریں، کیونکہ یہ چیزیں انسانی خوراک کا حصہ نہیں ہیں۔

## 1- جگر کا بڑھنا

(Cirrhosis of liver)

بیماری کیوں؟



جگر کی بیماری عموماً چھوٹے بچوں میں زیادہ ہوتی ہے۔ ماں کے دودھ میں خرابی، گائے یا بھینس کا بھاری دودھ، زیادہ مقدار میں بے وقت ٹھنڈا اور باسی دودھ بچوں کو دینا، کم عمر میں بچوں کو روٹی، دال، چاول اور بھاری چیزیں کھلانا، میٹھی چیزوں کا زیادہ استعمال، آئس کریم، برف وغیرہ استعمال کرنے سے جگر بڑھ جاتا ہے۔

بیماری کی شناخت



بد ہضمی کی وجہ سے آہستہ آہستہ جگر کا بڑھ جانا، پیٹ کا بڑھا ہوا معلوم ہونا، بچے کی صحت روز بروز گرتی جانا، خون کی کمی، مزاج جڑ جڑا ہونا وغیرہ اس بیماری کی علامات ہیں۔

گھریلو علاج



- \* اصلی دشلو جن اکیرتی کی مقدار میں بچے کو دن میں دو بار دودھ یا شہد سے چٹائیں۔
- \* پونے کا پانی 2 ٹونڈ سے 10 ٹونڈ تک سادے پانی میں ملا کر مریض کو دیں۔

- \* پیپل کا پورن ایک چٹکی کی مقدار میں شہد کے ساتھ دن میں 2 بار مریض کو چٹائیں۔
- \* موگرے کی پتیوں کا رس 5، 6 بوندوں کی مقدار میں بچے کو شہد سے چٹائیں۔
- \* اگر تلی بڑھ گئی ہو تو 1/2 چمچ جامن کا سرکہ پانی میں ملا کر دیں۔
- \* کچے پیٹے کا رس 2 چمچ لے کر اس میں تھوڑی سی چینی ملا کر دیں۔
- \* ونشلو جن، پیپل اور چراستہ کا پورن ایک، ایلکرتی شہد کے ساتھ استعمال کرائیں۔
- \* اپامارگ کا کھارلسی کے ساتھ ایک چٹکی کی مقدار میں دیں۔
- \* 4، 5 عدد انجیر، گنے کے رس کے سر کے میں گلنے کے لئے ڈال دیں، چار پانچ دنوں کے بعد ان کو نکال کر ایک، ایک انجیر پر صبح بچے کو دیں۔
- \* چھوٹی پیپل ایک گرام کی مقدار میں لے کر اس کو 4 چمچ سونف کے عرق میں گھسا کر بچے کو پلائیں۔
- \* پنختہ پیٹے کا رس دو چمچ روزانہ بچے کو پلائیں۔
- \* ابلا ہوا پانی صبح و شام کھانا کھانے کے بعد گھونٹ گھونٹ کر کے بچے کو پلائیں۔
- \* دن میں 2 بار پیاز بھون کر دیں۔
- \* گنے کا رس ایک، ایک گلاس دن میں تین چار بار مریض کو دیں۔
- \* پنختہ پیٹے کے سیاہ بیج بڑھے ہوئے جگر کے علاج میں مفید ہوتے ہیں۔ خاص طور پر شراب کے زیادہ استعمال کرنے یا مقوی غذا کے فقدان سے بڑھے ہوئے جگر میں بیجوں کا چار چمچ رس نکال کر 1/2 چمچ لیموں کے رس میں ملائیں اور مریض کو صبح و شام دیں۔ تقریباً ایک ماہ میں جگر بالکل عام حالت میں آجائے گا۔

### آیور ویدک علاج



- \* اجوائن، چیتا، یو وکھار، پیلا مول، دنتی کی جڑ، چھوٹی پیپل، سب چیزیں 5، 5 گرام میں لے کر گوٹ پیس کر پورن بنالیں۔ اس میں سے ایک چٹکی پورن دہی کے پانی کے ساتھ بچے کو دیں۔
- \* گھیکوار کے گودے کا رس 1/2 چمچ، ہلدی کا پورن ایک چٹکی اور پسا ہوا سوندھانمک ایک چٹکی ملا کر پانی کے ساتھ مریض کو صبح و شام دیں۔
- \* تر پھلہ پورن 5 گرام لے کر ایک کپ پانی میں پکائیں۔ جب پانی 1/4 کپ باقی رہ جائے تو اسے آئچ سے اُتار کر چھان لیں۔ ٹھنڈا ہو جانے پر اس میں ایک چمچ شہد ملا کر استعمال کریں۔
- \* پیپل، باؤ بڑنگ، جوا کھار۔ سب کو 5، 5 گرام کی مقدار میں لے کر گوٹ پیس کر، چھان کر پورن بنالیں۔ اس میں ایک چٹکی پورن شہد کے ساتھ صبح کے وقت بچے کو دیں۔
- \* کریلے کے رس یا پتوں کا 8، 10 بوندیں رس لے کر اس میں تھوڑا سا شہد ملا کر بچے کو دیں۔
- \* 2 چمچ اجوائن اور 2 عدد بڑی پیپل مٹی کے برتن میں رات بھر پانی میں بھگو کر رکھیں۔ صبح پیس کر اور اسی پانی میں گھول



کر روزانہ خالی پیٹ دو ہفتہ تک مریض کو دیں۔

- \* ایک چمچ میٹھی کے دانے کوٹ کر ایک کپ پانی میں اُبالیں، پانی 3/4 رہ جانے پر چھان کر گھونٹ گھونٹ کر کے گرم ہی استعمال کریں۔

### تیار شدہ یونانی دوائیں



- \* امروسیا..... 3 سے 7 گرام تک لیں۔
- \* حب کبد نوشادری..... 2 سے 4 گولیاں، عرق بادیان یا پانی کے ساتھ کھانا کھانے کے بعد لیں۔
- \* شربت کثوت..... 50 ملی لیٹر، شیرہ بادیان 5 گرام، شیرہ تخم کثوت 3 گرام، عرق برنجاسف 60 ملی لیٹر کے ساتھ لیں۔
- \* عرق بادیان..... 125 ملی لیٹر لیں۔
- \* عرق برنجاسف..... 60 سے 125 ملی لیٹر لیں۔
- \* دواء الکبریت..... 3 سے 5 گرام، عرق بادیان یا پانی سے لیں۔
- \* دواء الکرم صغیر..... 5 سے 7 گرام، عرق گاؤزبان 125 ملی لیٹر، شربت دینار 25 ملی لیٹر یا پانی سے لیں۔
- \* سکجنین عنصلی..... 25 ملی لیٹر، عرق کاسنی کے ساتھ لیں۔
- \* عرق برنجاسف..... 60 سے 125 ملی لیٹر، شربت بنفشہ کے ساتھ لیں۔
- \* عرق کاسنی..... 125 ملی لیٹر شربت بزوری کے ساتھ لیں۔
- \* عرق ماؤ اللحم مکوکاسنی والا..... 50 سے 100 ملی لیٹر، مصری ملا کر لیں۔
- \* عرق مکو..... 125 ملی لیٹر، نبات ملا کر لیں۔
- \* معجون دبیدالورد..... 5 سے 7 گرام، صبح و شام پانی کے ساتھ لیں۔

### ہومیو پیتھک علاج



- \* بڑھا ہوا جگر، سفید رنگ کا فضلہ، آنکھوں میں زردی۔ ان علامات میں ”چیلی ڈیوٹیم“ دیں۔
- \* جگر بڑھا ہو، لیکن پتے دست ہوتے ہوں تو ”پوڈوفائلیس“ دیں۔
- \* جگر بڑھنے کے ساتھ ساتھ یرقان کی بیماری بھی ہو تو ”مرکیورسم“ کا استعمال کریں۔
- \* جگر کی تکلیف کے لئے ”کیلکیر یا آر 3x“ کا پھورن دیں۔
- \* چارپانچ برس کے بچے کا جگر خراب ہو جائے تو ”کیمولٹا“ دیں۔
- \* پیٹ بڑھا ہوا، جگر کے باعث آنکھوں میں زردی، دست، قبض، سفید فضلہ وغیرہ میں ”کیلکیر یا کارب“ دیں۔

### غذا اور پرہیز

- \* جگر بڑھنے یا جگر میں سوجن آ جانے کی حالت میں گھی اور چینی کا استعمال بند کر دینا چاہئے۔
- \* اگر مریض کو بخار بھی رہتا ہو تو اس کے پیڑ و پر کپڑے کی پٹی پانی میں بھگو کر رکھیں۔ پٹی کو خشک تولنے سے ڈھانپ دیں۔ پٹی اگر گرم ہو جائے تو اسے پانی سے بھگو دیں۔ یہ عمل پندرہ بیس منٹ تک باقاعدہ کریں۔ بخار اتر جانے کے بعد یہ عمل بند کر دیں۔ تین چار دنوں بعد اوپر سے گرم سینک کریں۔ سات آٹھ دنوں میں جگر کی سوزش دور ہو جائے گی۔
- \* مریض کے سر کو روزانہ گیلے کپڑے سے 2 بار پونچھیں۔ جسم پر سرسوں کے تیل کی ہلکی مالش کریں۔ اگر سردیوں کے دن ہوں تو اسے 10 منٹ تک دھوپ میں بٹھائیں پیٹ میں قبض نہ ہونے دیں۔

- \* بغیر ہلدی اور برائے نام نمک کا کھانا تیار کر کے مریض کو دیں۔
- \* چوکر سمیت آٹے کی روٹی اور ساگ سبزی دیں، دالیں کم دیں۔
- \* موکھی کارس، پیپتہ، امرود، سیب وغیرہ کا استعمال مریض کو کراتے رہیں۔
- \* مریض کے سامنے کبھی ایسی بات نہیں کرنی چاہئے، جس سے وہ غصہ میں آجائے یا پریشان ہو جائے۔

## 2- یرقان

(Jundice)

بیماری کیوں؟



جب جگر میں سے نکلنے والی صفراوی نالیوں کے ملنے کی جگہ پر رُکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے اور صفرا پتے میں نہ جا کر خون میں مل جاتا ہے تب یرقان کی بیماری ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ زیادہ مباشرت، تڑش، گرم اور چمپٹی اور صفرا میں اضافہ کرنے والی خوردنی اشیاء کے زیادہ کھانے، شراب پینے، دن میں زیادہ سونے، خون کی کمی اور وائرس کی مچھوت کے باعث بھی یہ بیماری ہو جاتی ہے۔

بیماری کی شناخت



بخار، چکر آنے، آنکھوں کے آگے زردی دکھائی دینا، کئی بار آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا جانا، آنکھوں میں زردی، جسم کا زرد ہو جانا، زبان پر کانٹے سے اُگ آنا، بھوک نہ لگنا، پیٹ میں درد، ہاتھ پاؤں میں کمزوری اور ٹوٹنا، پیٹ میں اچھارہ، جسم سے بدبو کا نکلنا، ذائقہ کڑوا ہو جانا، روز بروز کمزوری وغیرہ اس بیماری کی علامات ہیں۔ بیماری بڑھنے پر سارا

جسم ہلدی کی طرح زرد دکھائی دیتا ہے اس سے جگر، پتہ، تلی اور معدہ وغیرہ خراب ہو جاتے ہیں۔

## گھریلو علاج



\* جی کھار، سوڈا بائی کارب۔ دونوں ایک ایک چٹکی کی مقدار میں دن میں تین بار ٹھنڈے پانی سے لیں۔

\* بھنی ہوئی پھنکری ایک چٹکی، مصری میں ملا کر دن میں تین بار پانی سے استعمال کریں۔

\* قلمی شورہ اور جوا کھار۔ دونوں کو ایک ایک چمچ پانی میں ملا کر دن میں تین بار لیں۔

\* کنکی 10 گرام اور چراستہ 10 گرام۔ دونوں کو کوٹ کر 1/2 کپ پانی میں بھگو دیں۔ چھان کر اس کی تین

خوراکیں کریں۔ صبح، دوپہر اور شام کو استعمال کریں۔

\* نیم کے پتوں کا رس ایک چمچ کی مقدار میں دن میں تین بار استعمال کریں۔

\* گلوکارس 1 چمچ دن میں 2 بار استعمال کریں۔

\* جو کے ستوکھا کر اوپر سے ایک گلاس گنے کا رس پیئیں۔ چار پانچ دنوں میں یرقان کم ہو جائے گا۔

\* نیم کے پتوں کا 1/2 چمچ رس، سوٹھ 2 چٹکی اور شہد 2 چمچ تینوں کو ملا کر دن میں 2 بار استعمال کریں۔

\* 100 گرام بھتوئے کے بیج کوٹ پیس کر چھان لیں۔ صبح کو پندرہ سولہ دنوں تک 1/2 چمچ پورن پانی کے ساتھ

استعمال کریں۔

\* گڑ کے ساتھ 10 گرام سوٹھ کھانے سے یرقان کی بیماری کچھ ہی دنوں میں رفع ہو جاتی ہے۔

\* 4، 5 عدد لہسن کی کلیاں پیس کر دودھ میں اُبال کر پیئیں۔ آٹھ دس دنوں میں اس کے استعمال سے یرقان کی بیماری

ٹھیک ہو جاتی ہے۔

\* مولی کارس ایک چمچ اور اس میں ایک چٹکی جوا کھار ملا کر استعمال کریں۔ کچھ دنوں تک صبح، دوپہر اور شام کو لگاتار

پینے سے یرقان کی بیماری ٹھیک ہو جاتی ہے۔

\* چھاچھ کے ساتھ آنو لے کا پورن ایک چمچ دن میں تین بار روزانہ استعمال کریں۔

\* پیپل کے 4 عدد نئے پتے اور لسوڑے کے 4 عدد نئے پتے۔ دونوں کی چٹنی بنا کر استعمال کریں۔

\* 2 چمچ مولی کے پتوں کے رس میں تھوڑی سی مصری ملا کر آٹھ دس دنوں تک استعمال کریں۔

\* 5 گرام چھوٹی پیپل، 5 گرام سیاہ مرچ کا پورن، 5 گرام بھن کی چھال۔ سب کو ملا کر 2 کپ پانی میں پکا کر

کاڑھا تیار کریں۔ پانی جب 1/2 کپ باقی رہ جائے، تو اسے آنچ سے اُتار کر اور چھان کر پی جائیں۔ آٹھ دس

دنوں تک کاڑھا پیئیں۔

\* کریلے کا رس ایک چمچ لے کر اس میں چٹکی بھر کنکی پیس کر ملا لیں۔ اس کا رس کچھ دنوں تک استعمال کریں۔

\* دسول کاڑھے کا 1 کپ لے کر اس میں 1/2 چمچ سوٹھ اور دو چمچ شہد ملا کر صبح و شام آٹھ دس دنوں تک استعمال کریں۔

\* 10 گرام سبز آنو لے کے رس میں تھوڑا سا گنے کا رس ملا کر استعمال کریں۔ جب تک یرقان کی بیماری ختم نہ ہو



جائے۔ تب تک اسے لگاتار پیتے رہیں۔

### آیور وید علاج



\* ہرڑ کی چھال، بھیڑے کی چھال، آلولہ، سونٹھ، سیاہ مرچ، پیپل، ناگر موتھا، باؤ بڑنگ، چترک، ان سب کو ایک، ایک چٹکی کی مقدار میں لے کر پیس لیں۔ اس کی چار خوراکیں کریں۔ دن بھر میں چار خوراکیں شہد کے ساتھ استعمال کریں۔ اسی تناسب سے پندرہ دن کی خوراک تیار کر لیں۔ یہ مشہور نسخہ ہے۔

\* گلو، بانسہ، نیم کی چھال، تر پھلہ، چراستہ، کٹکی۔ سب برابر کی مقدار میں لے کر گوٹ کر ایک کپ پانی میں پکا کر کاڑھا بنائیں۔ کاڑھا جب ایک کپ باقی رہ جائے، تو اس کا استعمال کریں۔ لگاتار پندرہ دنوں تک اس دوا کا استعمال کریں۔

\* 1/2 چمچ تر پھلہ کا پورن، 1/2 چمچ گلو کارس، 1/2 چمچ نیم کارس، ان سب کو ملا کر شہد کے ساتھ چائیں۔ پندرہ دنوں تک اس دوا کا استعمال کریں۔

\* املتاس کا گودا، پیپلا مول، ناگر موتھا، کٹکی اور جنگلی ہرڑ۔ سب کو 5، 5 گرام کی مقدار میں لے کر ایک کپ پانی میں ابالیں۔ کاڑھاں جب 1/2 کپ باقی رہ جائے، تو اس کا استعمال کریں۔ پندرہ دنوں تک اس دوا کا استعمال کریں۔

\* چٹکی بھر سفید چینی کو 1/2 کپ انار کے شربت میں ملا کر مریض کو پندرہ دنوں تک چٹائیں۔

\* ترگٹا، بانسہ، چراستہ، نیم کی چھال، کٹکی اور گلو، سب چیزیں 5، 5 گرام کی مقدار میں لے کر کاڑھا بنائیں۔ پھر اسے چھان کر اس میں تھوڑا سا شہد ملا کر استعمال کریں۔

\* بول کے پھول 6 گرام، جو سفید زیرہ 6 گرام۔ ایک کپ پانی میں رات بھر بھگو کر صبح چھان کر پی لیں۔

\* آستین 9 گرام، نوشادر 500 ملی گرام۔ ان کو پیس کر ایک کپ پانی میں ڈال کر آٹھ گھنٹے پر رکھ دیں۔ جب پانی علیحدہ ہو جائے، تو چھان لے۔ اس کو صبح کے وقت پی لیں۔

\* مکو کے تازہ پتے، کاسنی کے تازہ پتے لے کر ان کا 60 ملی لیٹرس نکال لیں اور آٹھ گھنٹے پر رکھ دیں۔ جب پانی علیحدہ ہو جائے، تو آٹھ گھنٹے سے اتار کر چھان لیں۔ اس کو صبح کے وقت پی لیں۔

\* چرچہ 6 گرام۔ ایک کپ پانی میں اس کو رات بھر بھگو کر صبح چھان کر پی لیں۔

### تیار شدہ یونانی دوائیں:



\* شربت کاسنی..... 25 ملی لیٹر، پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

\* شربت دینا..... 25 ملی لیٹر، پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

\* شربت بزوری معتدل..... 25 ملی لیٹر، پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

\* مجنون دبیدالورد..... 7 گرام، سوتے وقت لیں۔

- \* حب کبد نوشادری..... 2، 2 گولیاں، دن میں دو بار لیں۔
- \* شربت سکنجبین..... 25 گرام، دن میں دو بار لیں۔

### ہومیو پیتھک علاج



- \* جگر کی بیماری، جگر کا سخت ہونا، درد کی شکایت، تھوڑا پیشاب آنا، سفید یا زرد رنگ کا فضلہ، جسم زرد۔ ان تمام علامات میں ”ڈیجی ٹلس“ دینی چاہئے۔
- \* پت نکلنے، جگر کا سخت ہونا، جسم اور آنکھیں زرد۔ اس حالت میں ”مارکسال“ دیں۔
- \* زیادہ گھی اور تیل کا استعمال کرنے سے جگر میں خرابی اور یرقان۔ اس طرح کی علامات میں ”نکس و امیکا“ دیں۔
- \* خون کا زہریلا ہو جانا، یرقان زیادہ بڑھ جائے۔ ان دونوں علامات میں ”کوٹولس“ دیں۔
- \* جسم کی جلد، چہرہ اور آنکھیں زرد، پیشاب زرد، زبان سفید، بے چینی، سستی ان تمام میں ”کوٹولس“ یا ”ڈالکس“ دیں۔
- \* جگر کی خرابی کے باعث زردی۔ اس میں ”مائیریکا“ دیں۔

### بائیو کیمک علاج



- \* زبان کا رنگ زرد، جسم میں تھکاوٹ، جگر خراب، تیل اور گھی کا زیادہ استعمال کرنے کی وجہ سے یرقان ہو جانے پر ”کیلی سلف 3x، 6x“ دیں۔
- \* پریشانی، دکھ، جسم کی جلد اور آنکھوں کا رنگ زرد۔ ان تمام علامات میں ”نیٹرم سلف 3x، 12x“ دیں۔ اس دوا کو ”کیلی میور“ کے ساتھ بھی باری باری دے سکتے ہیں۔
- \* جلد پر زیادہ خارش یرقان کا شدید حملہ۔ اس میں ”کیلکیر یا سلف 6x“ دیں۔
- \* یرقان کی بیماری میں کئی دواؤں کو ملا کر دینے سے فوراً فائدہ ہوتا ہے، جیسے ”فیرم فاس 12x“ ”کیلی میور 3x“ ”کیلی فاس 3x“ ”نیٹرم میور 3x“ ”نیٹرم سلف 3x“۔
- \* جگر کا بیکار ہو جانا۔ کیڑوں کے باعث جگر کی بیماری قبض، زرد آنکھیں۔ ان علامات میں ”کیلی میور 3x، 6x“ دیں۔

### غذا اور پرہیز

- \* یرقان کے مریض کو جو گیہوں اور چنے کی روٹی، کھجڑی، پُرانے چاول، ہرے پتوں کی سبزیاں، مونگ کی دال، نمک ملی تسی وغیرہ دینی چاہئے۔
- \* پیٹ بھر کر کھانا، ٹھنڈے پانی سے نہانا، سرخ مرچ، مصالحے، تلی ہوئی چیزیں، گوشت وغیرہ سے پرہیز کریں۔
- \* کھانا بغیر ہلدی کے دیں۔
- \* مریض کو مکمل آرام کرنے کی ہدایت کریں۔ اس کے ساتھ ہی مریض کو ذہنی تکلیف پہنچانے والی باتیں نہ کریں۔

### 3- تپتی اُچھلنا

(Urticaria)

بیماری کیوں؟



یہ بیماری خُون میں گرمی کی زیادتی اور پیٹ میں صفرا بڑھ جانے کے باعث ہوتی ہے۔ عموماً یہ بیماری انہضام عمل کی خرابی، سردی لگنے، صفرا نہ نکلنے، بد ہضمی، قبض، ہرقت ایلو پیتھک دواؤں کا استعمال کرنے، بچہ دانی کی بیماری، شہد کی مکھٹیوں، بھڑوں کے ڈنگ مارنے، کھٹل کے کاٹنے وغیرہ کی وجوہات سے ہوتی ہے۔

بیماری کی شناخت



صفرا کی خرابی کے باعث جسم میں جگہ جگہ سُرخ دھبے یا دوڑے پڑ جاتے ہیں۔ اس جگہ کا گوشت سُوج جاتا ہے۔ جلن اور خارش ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ کان، چہرے اور پیشانی پر سُوجن آ جاتی ہے کبھی کبھی بخار بھی آ جاتا ہے۔

گھریلو علاج



- \* ناریل، تلوں کے تیل میں تھوڑا سا کافور ملا کر جسم میں پر گہری مالش کریں، ہر قسم کی پتی ختم ہو جائے گی۔
- \* اجوائن 5 گرام، پپر منٹ 10 عدد دانے اور رگڑ 10 گرام۔ تینوں کو ملا کر 2 خوراک تیار کر لیں۔ صبح اور شام اس کا استعمال کرنے سے تپتی دُور ہو جاتی ہے۔
- \* جس وقت پتی اُچھلنے لگے، اسی وقت پینگ کو گھی میں ملا کر مالش کریں۔
- \* 1/2 چمچ نیم کے تیل میں دودھ ڈال کر تین چار دن تک استعمال کریں۔ تپتی ہمیشہ کے لئے چلی جائے گی۔
- \* 1/2 چمچ ہلدی کو 2 گرام شہد کے ساتھ چائیں۔
- \* آنولے کے 3، 4 عدد پتے اور نیم کی 4، 5 عدد کی کوئلیں۔ دونوں کو گھی میں تل کر چار پانچ دن تک صبح کے وقت استعمال کریں۔ تپتی کی بیماری ہمیشہ کے لئے ختم ہو جائے گی۔
- \* پسپی ہوئی سوٹھ اور گیرو، دونوں 5، 5 گرام کی مقدار میں لے کر شہد کے ساتھ آٹھ دس دن تک کھائیں۔
- \* سردی کے باعث تپتی اُچھلی ہو، تو آنولے کے پورن کو گڑ میں ملا کر استعمال کریں۔ پورن اور گڑ کی مقدار ایک چمچ ہونی چاہئے۔
- \* تپتی ایک مشہور گھریلو علاج ہے کہ ایک چمچ تر بھلہ پورن شہد کے ساتھ ملا کر کھائیں۔
- \* گائے کے گھی میں تھوڑا سا گیر واور 1 چمچ سوندھا نمک ملا کر جسم پر ملیں۔
- \* 10 گرام پودینہ اور تھوڑا سا گڑ ایک کپ پانی میں ڈال کر کاڑھا بنا کر استعمال کریں۔



- \* ایک چمچ ہلدی، ایک چمچ پیسا ہوا گیر واد اور ایک چمچ چینی۔ سب کو سوجی میں ملا کر حلوہ بنا کر کھائیں۔ اس حلوے سے ہتھ ختم ہو جائے گی۔
- \* 1/2 چمچ ناگر کیسر کو 25 گرام شہد میں ملا کر استعمال کریں۔
- \* ہتھ اچھلنے پر سب سے پہلے 4 چمچ ارٹھ کا تیل پی کر پیٹ صاف کر لیں۔ اس کے بعد 5 گرام چھوٹی الائچی کے دانے، 10 گرام دار چینی، پیپر منٹ 10 گرام، سب کو پیس کر پورن بنالیں۔ اس میں سے 1/2 چمچ پورن مکھن کے ساتھ کھائیں۔
- \* جسم میں چند ن کا تیل ملنے سے ہتھ چلی جاتی ہے۔
- \* گلوکارس 1/2 چمچ اور چند ن کا برادہ 1/2 چمچ۔ دونوں کو ملا کر استعمال کریں۔
- \* غسل کرتے وقت وقت پانی میں دو چمچ زیرے کا عرق اور ایک چمچ لیموں نچوڑ کر غسل کریں۔
- \* پانی میں تھوڑی سی پھٹکری گھول کر سارے جسم کو دھوئیں۔

### آیور ویدک علاج



- \* پٹول، نیم کی چھال، بانسہ، تر پھلہ، گنگل، پیپل۔ ان سب کو 4، 4 گرام کی مقدار میں لے کر ان کا کاڑھا بنا کر استعمال کریں۔
- \* اجوائن، سوٹھ، سیاہ مرچ، جو کھار، ان تمام چیزوں کا 1/2 چمچ کی مقدار میں لے کر پورن بنالیں۔ اس میں سے 2 چمچ پورن روزانہ گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* سرسوں، ہلدی، پنواڑ کے بیج اور تل۔ سب کو 5، 5 گرام کی مقدار میں لے کر کڑوے تیل میں ملا لیں۔ اس تیل کی جسم میں پرمالش کریں۔
- \* 4 گرام بکائن کی چھال پیس کر گائے کے گھی میں ملا کر پیئیں۔
- \* چراستہ، بانسہ، سنگی، پٹول، تر پھلہ، سرخ چندن، نیم کی چھال۔ ان سب کو 5، 5 گرام کی مقدار میں لے کر، 2 کپ پانی میں ابال کر کاڑھا بنالیں۔ پھر اس میں ایک چمچ پس ہوئی مصری ڈال کر پی لیں۔
- \* ناگر نیل کے پتوں کے رس میں پھٹکری پیس کر جسم پر ملیں۔
- \* میتھی کے دانے، سیاہ مرچ اور ہلدی۔ تینوں کو ایک، ایک چمچ کی مقدار میں لے کر باریک پیس لیں۔ پھر تھوڑے سے ادک کے رس میں ملا کر چنے کے برابر کی گولیاں بنالیں۔ ایک گولی صبح کے وقت پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* ایلوا، مرکئی، بورہ ارمنی۔ ان سب کو برابر کی مقدار میں لے کر پیس لیں اور ان کے برابر وزن میں سرکہ اور شہد ملا لیں۔ اس کو ہتھ کی جگہ پر لگائیں۔
- \* سرکہ اور عرق گلاب کو برابر کی مقدار میں لے کر ملا لیں اور اس کو ہتھ کی جگہ پر ملیں۔

## تیار شدہ یونانی دوائیں



- \* جوارش بسابہ..... 7 گرام، سوتے وقت لیں۔
- \* جوارش تمر ہندی..... 7 گرام، سوتے وقت لیں۔
- \* جوارش جالینوس..... 6 گرام، دن میں دو بار کھانا کھانے کے بعد لیں۔
- \* شربت عناب..... 25 ملی لیٹر، عرق منڈی یا عرق شاہترہ یا پانی کے ساتھ لیں۔
- \* عرق مصفی خون..... 125 ملی لیٹر، شربت عناب ملا کر لیں۔
- \* معجون عشبہ..... 5 سے 10 گرام، عرق عشبہ یا عرق مصفی خون کے ساتھ لیں۔

## ہومیو پیتھک علاج



- \* بخار کے ساتھ، گٹھیا، ہوتی، خارش اور پرانی ہوتی کی بیماری۔ ان بیماریوں میں ”نیٹرم کیور 30“ دیں۔
- \* سرخ رنگ کے دھبے، جلن، پھڑکی سی جھنا۔ ان تمام علامات میں ”رٹاکس 30“ دیں۔
- \* اسہال کے ساتھ ہوتی اچھلنا، اس میں ”بووٹاردر ٹنگر“ دیں۔
- \* سارے جسم میں ہوتی اچھلنا، خارش، خارش کرنے پر جلن، گرمی میں ہوتی کا بڑھ جانا، ہر طرح کی ہوتی ان سب علامات میں ”ڈاکا مارا 30“ دیں۔
- \* پرانی ہوتی کے لئے ”پلسٹیل 30“ دیں۔
- \* مینوپاز کے دوران ہونے والی ہوتی، جلد میں خشکی، بچہ دانی کی سوزش، ان علامات میں ”آسٹلیکو“ دیں۔
- \* اچانک سارے جسم پر ہوتی، بڑے بڑے سرخ رنگ کے سوجے ہوئے دھبے۔ دھبوں میں ڈنک مارنے کی طرح درد، خارش، جلن۔ ان علامات میں ”ایپل میل 30“ دیں۔
- \* ہر طرح کی ہوتی کے لئے مفید دوا ”آرٹک یورینس مدر ٹنگر“ ہے۔
- \* عام ہوتی، سارے جسم میں خارش، پیٹ میں جلن، سرد درد کے ساتھ تیز بخار، سردی بھی معلوم ہو۔ ان تمام علامات میں ”آسٹیکس فلوو پٹیل 30“ دیں۔
- \* ہوتی اچانک اچھلنے کی حالت میں ایسا لگے، جیسا سارا جسم سوج گیا ہے۔ ان علامات میں ”ایٹبا نرغم 2x“ دیں۔
- \* ہوتی کی حالت میں جسم پر لکیریں ہونا، شدید خارش، گرمی، ہوا لگنے سے بڑھے۔ ان علامات میں ”پلسٹیل 30“ دیں۔

## ہومیو پیتھک علاج



- \* جسمانی محنت کے بعد سارے جسم میں شدید خارش، قبض، بخار کے ساتھ ہوتی کی علامات۔ اس حالت میں ”نیٹرم میور 6x یا 30x“ دیں۔
- \* بخار اور سوزش کے ساتھ ہوتی اچھلنے پر ”فیرم فاس 3x یا 12x“ دیں۔

\* سارے جسم میں جلن، تیزابیت، جوشی سے بے چینی۔ ان علامات میں ”نیٹرم فاس 3x، 6x دیں۔

### غذا اور پرہیز

- \* ساگ سبزیاں، پھل اور ریشے دار خوردنی اشیاء کا استعمال کریں۔
- \* ایسی چیزیں نہ کھائیں، جن کے کھانے سے جسم میں گرمی اور رتخ میں اضافہ ہوتا ہو۔
- \* نمک (زیادہ مقدار میں)، کھٹائی، چکنی چیزیں اور صفر بنانے والی چیزوں کا استعمال نہ کریں۔
- \* سگریٹ، شراب، قبض پیدا کرنے والی ثقیل چیزیں اور جوشی کو اچھالنے والی چیزوں سے پرہیز کریں۔
- \* پرانے چاول، جو، مونگ، چنا وغیرہ کا استعمال کریں۔ جس خاص چیز سے جوشی اچھل جاتی ہو، اسے نہ کھائیں۔ پیاز، لہسن وغیرہ بھی کئی بار نقصان پہنچاتے ہیں، ان کا استعمال بھی نہ کریں۔
- \* نہانے کے لئے گرم پانی کا استعمال کریں۔

## 4- پیشاب کی خرابیاں

(Difficulties of Urination)

بیماری کیوں؟

پیشاب کی خرابیوں میں کئی بیماریاں آتی ہیں، جیسے اگر مٹانے میں پیشاب جمع ہو جانے پر رکاوٹ پیدا ہوتی ہے، وہ خارج نہیں ہوتا، تو اسے ”پیشاب کی رکاوٹ“ کہتے ہیں۔ لڑکیوں کے مٹانے میں کسی چیز کا ہونا، سوزاک کا نقص، ادھیڑ عمر کی عورتوں میں بچہ دانی میں حمل یا پھوڑا، رسولی وغیرہ کی وجہ سے پیشاب کی نالی پر دباؤ پڑتا ہے اور بوڑھے لوگوں میں ”پروٹھیٹ گلیٹنڈ“ کے بڑھ جانے کے باعث مٹانے میں پیشاب رک جاتا ہے۔ ایسی حالت کو پیشاب کی خرابی یا نقص کہتے ہیں۔

بیماری کی شناخت

مٹانے پر اثر کے باعث مٹانہ سوج جاتا ہے، مریض کو بے چینی ہوتی ہے۔ کبھی کبھی پیشاب کے ذریعے اجزاء خون میں شامل ہو جاتے ہیں، جس کی وجہ سے دماغ میں خرابی پیدا ہونے لگتی ہے۔ پیشاب تکلیف کے ساتھ یوند یوند کر کے خارج ہوتا ہے۔

مٹانے کی سوجن میں پیشاب ٹک جاتا ہے۔ پیٹ میں درد، اکڑن، کپکپی اور بخار کی شکایت ہو جاتی ہے۔ مٹانے میں بہت تیز درد ہوتا ہے۔ پیشاب کرتے وقت جلن بھی ہوتی ہے۔



## گھریلو علاج



- \* اگر بار بار پیشاب آتا ہو، تو 5، 6 عدد سیاہ مرچ، 4، 5 عدد منقہ اور 4، 5 عدد پستہ کے دانے لے کر صبح و شام استعمال کریں۔
- \* ایک چمچ آنو لے کے رس میں، 1/2 چمچ ہلدی اور ایک چمچ شہد ملا کر استعمال کریں۔ ایک ہفتہ میں پیشاب کی خرابی ختم ہو جائے گی۔
- \* رات کو لوہے کے برتن میں 50 گرام مسور کی دال پانی میں ملا دیں۔ صبح کے وقت دال کا پانی گھونٹ گھونٹ کر کے پی جائیں۔
- \* بار بار پیشاب آنے کی عادت کو 100 گرام انگور روزانہ کھانے سے روکا جاسکتا ہے۔
- \* زیادہ پیشاب آنے کی شکایت کو دور کرنے کیلئے ایک گرام جاوتری اور تھوڑی سی مصری دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* 2 عدد پختہ کیلوں کو ایک چمچ آنو لے کے رس اور 10 گرام مصری میں ملا لیں۔ اسے 4، 5 دن تک اسی صورت میں استعمال کریں۔ بار بار پیشاب آنے کی شکایت دور ہو جائے گی۔
- \* 10 گرام گڑ اور ایک چمچ اجوائن 15 دن تک کھانے سے پیشاب کی خرابی رفع ہوتی ہے۔
- \* 10 گرام میتھی کی پتیوں کا رس صبح کے وقت آٹھ دس دن تک صبح اور شام استعمال کریں۔
- \* دودھ کے ساتھ 3 رتی خالص سلاجیت استعمال کریں۔
- \* خشک انار کے چھلکوں کو خشک کر کے پیس لیں۔ اس میں سے ایک چمچ پورن تازے پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* ایک چمچ آنو لے کا رس اور ایک گلاب گئے کا رس۔ دونوں کو ملا کر استعمال کریں۔ پیشاب فوراً آئے گا۔
- \* برگد کے 2 عدد نئے پتوں کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے ایک کپ پانی میں اُبالیں۔ پانی جب 1/2 کپ باقی رہ جائے، تو اسے آنچ سے اُتار کر چھان لیں۔ اس میں تھوڑی سی چینی ڈال کر پی جائیں۔ سات دن تک یہ دوا لیں۔
- \* 4، 5 عدد چندن کے تیل کی دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ پیشاب کی شکایت دور ہو جائے گی۔
- \* 1/2 کپ ناشپاتی کا رس روزانہ پینے سے کچھ ہی دنوں میں پیشاب کی تمام بیماریاں ختم ہو جاتی ہیں۔
- \* 2 چمچ پودینے کی چٹنی کھانے کے ساتھ کھانے سے پیشاب کی متعلقہ خرابیاں دور ہو جاتی ہیں۔
- \* سبز دھنئے کے پتوں کا 2 چمچ رس شکر میں ملا کر استعمال کریں۔
- \* 4 چمچ سونف رات کو ایک گلاس پانی میں بھگو دیں۔ صبح سونف کو چھان کر اس کو پی جائیں۔
- \* پیشاب کھل کر آنے کے لئے 1/2 کپ انگور کا رس تقریباً سات دن تک پیئیں۔
- \* ایک چمچ مولی کا رس اور ایک چمچ شلجم کا رس ملا کر استعمال کریں۔
- \* خربوزے کی گری 20 گرام لے کر اسے گوٹ پیس لیں۔ اس کے بعد پانی میں اُبال کر پی جائیں۔ اس سے

پیشاب کھل کر آتا ہے۔

\* کھیرے کے 10 گرام چھ لے کر ایک گلاس پانی میں بھگو دیں۔ صبح اس پانی کو گرم کر کے چھان لیں۔ اس کا استعمال کرنے سے جلن اور پیشاب کا زکنا دور ہو جاتا ہے۔

\* قلمی شورہ 1/2 چمچ پانی میں ڈال کر پی جائیں۔ پیشاب کھل کر آ جائے گا۔

\* بول کی تھوڑی سی کچی پھلیوں کو خشک کر لیں۔ پھر انہیں گھوٹ کر گھی میں بھون لیں۔ اس میں برابر مقدار میں چینی ملا کر استعمال کریں۔

\* پیشاب صاف کرنے کے لئے کیلے کے 2 چمچ رس میں ذرا نمک ڈال کر پیئیں۔

\* آدھا کپ کلڑی کا رس پینے سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔

\* بند گو بھی بغیر مرچ مصالحے کے گھی میں بھون کر کھانے سے پیشاب کی خرابیاں دور ہو جاتی ہیں۔

\* آدھا کپ شہتوت کے رس میں شکر ملا کر پینے سے پیشاب کا رنگ صاف ہو جاتا ہے۔

\* گاجر کا رس 250 گرام روزانہ پینے سے پیشاب متعلقہ بیماریاں رفع ہو جاتی ہے۔

\* لیموں کے بیجوں کو پیس کر ناف پر لگانے سے زکاء ہوا پیشاب آنے لگتا ہے۔

\* کلفہ ساگ کا رس ایک چمچ روزانہ پینے سے پیشاب کی بیماری جاتی رہتی ہے۔

\* بیل کے 10، 8 عدد پتوں کو پانی میں گھسا کر چٹنی بنائیں۔ پھر اس میں 4، 5 عدد سیاہ مرچ کا پورن اور 1/2 چمچ شہد ڈال کر استعمال کریں۔

\* 3، 2 چمچ اسپنول کا چھلکا ایک گلاس پانی میں بھگو دیں۔ پھر اس میں شکر ڈال کر پی جائیں۔

\* ایک چمچ چقدر کا رس، ایک چمچ آنو لے کا رس اور ایک چمچ چولائی کے ساگ کا رس پینے سے پیشاب کی خرابیاں رفع ہو جاتی ہیں۔

### آیور ویدک علاج



\* سونا گیر 60 گرام، شیتل چینی 20 گرام، دیسی کافور 2 گرام۔ ان سب کو باریک پیس کر شیشی میں بھر کر رکھ لیں۔ اس میں سے ایک ایک چمچ لسی کے ساتھ استعمال کریں۔

\* پلاس کی خشک کوئلیں، گوند اور چھال۔ تینوں چیزوں کو برابر کی مقدار میں لے کر پیس کر پورن بنالیں۔ اس میں سے چائے کے چمچ کے برابر پورن دودھ کے ساتھ استعمال کرنے سے پیشاب کی بیماری دور ہو جاتی ہے۔

\* انار کی کلی، سفید چندن کا چھلکا، وشلو چن، بول کا گوند، دھنیا اور میتھی، سب 10، 10 گرام۔ کافور 5 گرام۔ ان سب کو آنو لے کے تھوڑے سے رس میں گھوٹ لیں۔ پھر بڑے چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ 2، 2 گولیاں روزانہ صبح اور شام پانی کے ساتھ لیں۔

\* آنو لے کا رس 200 گرام، سیاہ مرچ 5 گرام، دارو ہلدی 5 گرام۔ تینوں کو رس میں گھسا کر مرلیض کو پلائیں۔

- \* پسلی ہلدی 100 گرام، سیاہ مرچ 250 گرام، پُرانا گڑ 100 گرام، تینوں کو گوٹ پیس کر توڑے پر خشک بھون لیں۔ اس میں سے روزانہ ایک چمچ چورن صبح کے وقت لیں۔ ہر طرح کی پیشاب کی خرابیوں میں یہ نسخہ بہت مفید ہے۔
- \* لوکی کارس 10 گرام، قلمی شورہ 2 گرام، مصری 20 گرام۔ سب کو 250 گرام پانی میں ملا کر دن میں 2 بار صبح و شام استعمال کریں۔
- \* اجوائن 2 چمچ، سیاہ تل 4 چمچ، ہلدی 2 چمچ۔ سب کو پیس کر چورن بنالیں۔ اس میں 150 گرام پُرانا گڑ ملائیں۔ اس کی چھوٹی چھوٹی گولیاں بنالیں۔ صبح اور شام ایک ایک گولی تازے پانی سے لیں۔
- \* سفید زیرہ 12 گرام، قلمی شورہ 2 چٹکی، ریوند چینی 1/2 چمچ۔ ایک گلاس پانی میں حل کر کے چھان لیں۔ اس میں مصری ملا کر رکھ لیں۔ اس کو دن بھر میں 4 بار پیئیں۔
- \* سفید کمل کی گانٹھ کا چورن 2 چٹکی، زیرے کا چورن 1/2 چمچ، چینی 1/2 چمچ اور گھی 10 گرام۔ ان سب کو ملا کر صبح و شام استعمال کریں۔

### تیار شدہ یونانی دوائیں



- پیشاب کے بار بار آنے میں مندرجہ ذیل دوائیں لیں:-
- \* جوارش زرعوئی..... 6 گرام، سوتے وقت لیں۔
- \* جوارش جالینوس..... 6 سے 7 گرام سوتے وقت لیں۔
- \* معجون فلاسفہ..... 6 گرام، سوتے وقت لیں۔
- \* معجون کندر..... 6 گرام، سوتے وقت لیں۔
- \* معجون ماسک البول۔ 125 ملی گرام، جوارش جالینوس 6 گرام میں ملا کر سوتے وقت لیں۔
- پیشاب میں خون آنے پر مندرجہ ذیل دوائیں لیں:-
- \* شربت انجبار..... 30 ملی لیٹر پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔
- \* شربت بزوری..... 30 ملی لیٹر پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔
- \* قرص کہربا..... 2 قرص پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔
- \* قرص گلنار..... 2 قرص پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔
- \* کشتہ سنگ جراحہ..... 2 سے 4 رتی، تک لیں۔
- پیشاب کے بند ہو جانے پر مندرجہ ذیل دوائیں لیں:-
- \* جوارش شہریاراں..... 5 سے 10 گرام، عرق بادیان یا پانی کے ساتھ صبح یا شام کے وقت لیں۔
- \* شربت آلو بالو..... 25 سے 50 ملی لیٹر، پانی کے ساتھ لیں۔
- \* شربت انناس..... 25 ملی لیٹر، پانی کے ساتھ لیں۔



- \* شربت بزوری معتدل..... 25 سے 50 ملی لیٹر، پانی کے ساتھ لیں۔
- \* پیشاب کی جلن میں مندرجہ ذیل دوائیں لیں۔
- \* نبادق البرزور..... 4 سے 8 گرام، شربت بزوری کے ساتھ لیں۔
- \* شربت بزوری یارد..... 25 سے 50 ملی لیٹر، پانی کے ساتھ لیں۔

### ہومیو پیتھک علاج



- \* مٹانے میں درد کے باعث پیشاب کرتے وقت جلن کی شکایت ہو، تو ”ایسڈ کیلک“ دیں۔
- \* پیشاب کو روکنے سے پریشانی، انجانے میں پیشاب کا نکل جانا، بار بار پیشاب آنے پر یونڈیوں نہ کرنے کے پیشاب آتا ہو۔ ایسی حالت میں ”کسٹم“ دیں۔
- \* اچانک پیشاب رُکے، تو ”ٹیرے ہتھنا 6“ اور ”کنٹھرس 6“ باری باری سے دیں۔ ایک ایک گھنٹے بعد دوا دیتے رہیں۔ پیشاب کھل کر آنے لگے، تو دوا بند کر دیں۔
- \* پیشاب میں جلن، خارش، تکلیف، سپاری میں درد۔ ان تمام علامات میں ”پیڑوسیلنٹم“ دیں۔
- \* پیشاب آنے کی حاجت کو روک پانا، آدھی رات کو جلن اور درد۔ ان علامات میں ”گوائیکم“ دیں۔
- \* پیشاب آنے پر یونڈیوں نہ نکلنا، بستر پر پیشاب نکل جانا۔ ان علامات میں ”ورپسکم“ دیں۔
- \* بچوں کا بستر پر پیشاب نکل جانے کی حالت میں ”بلومینا“ دیں۔
- \* بے خبری میں پیشاب نکلنا، چھینکنے اور کھانسنے سے پیشاب آ جانا، لیکن جب پیشاب کی حاجت ہو، تو بیٹھنے پر پیشاب کا نہ نکلنا۔ ان حالات میں ”نیٹرم میور“ دیں۔
- \* ہر طرح کی پیشاب کی خرابیوں کیلئے ”ایسٹولیشیا کلیرس“ دیں۔
- \* پیشاب کرتے وقت زور لگانا پڑے، زور لگانے سے ہوا خارج ہو جائے۔ ان علامات میں ”ایلیومینا“ دیں۔
- \* زیادہ مقدار میں اچانک پیشاب نکل جائے، بعد میں بہت تھوڑا پیشاب آئے۔ ان علامات میں ”ارجنٹائن“ دیں۔
- \* خون ملا پیشاب، کم پیشاب، پیشاب کا بالکل نہ ہونا، پیشاب آتے وقت جلن۔ ان علامات میں ”آسائی“ دیں۔
- \* پیشاب کرنے کی بار بار حاجت، مٹانے میں جلن، گردے میں درد، پیشاب گرم۔ ان سب علامات میں ”کیہنکا“ دیں۔
- \* سوتے وقت ایسا معلوم ہو کہ پیشاب نالی میں کیا جا رہا ہے، لیکن بستر پر پیشاب نکل جائے۔ ان علامات میں ”کریازوٹ“ دیں۔
- \* بچے کی پیدائش کے بعد پیشاب کی رُکاوٹ۔ اس میں ”ایکونامیٹ“ بہت کارگر ہے۔
- \* پیشاب نالی میں جلن ہو، تو ”آنسکم“ دیں۔
- \* پیشاب لگنے پر پیشاب کے لئے بیٹھنا، لیکن کوشش کرنے پر یونڈیوں نہ پیشاب آئے، تو ”روٹا“ دیں۔



## بائیو کیمک علاج

- \* پیشاب کھل کر لانے کیلئے ”فیرم فاس 12x“، ”کالی میور 3x“، ”نیٹرم فلور 3x“ اور ”سائیلیشیا 12x“ دیں۔
- \* پیشاب متعلقہ تمام بیماریوں کے لئے ”فیرم فاس 3x“، ”کالی میور 3x“، ”کالی فاس 3x“، ”نیٹرم میور 3x“ اور ”سائیلیشیا 12x“ دیں۔
- \* مٹانے میں سوجن، پیشاب کا رنگ گاڑھا، سفید بلغم نکلنے جیسا پیشاب۔ ان سب علامات میں ”کیلی میور 6x“، 12x دیں۔
- \* پیشاب کے ساتھ پیپ جیسا مواد روکنے کے لئے ”کیلیر یا سلف 3x، 6x“ دیں۔
- \* ”کیلکیر یا فلور 3x“ اور ”نیٹرم سلف 3x“۔ دونوں کو ملا کر دینے سے پیشاب متعلقہ تمام بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔
- \* اگر پیشاب رک گیا ہو، تو ”کیلکیر یا فاس 3x“ اور ”نیٹرم فاس 3x“ ملا کر دیں۔
- \* مٹانے کی کمزوری اور پیشاب کا زیادہ مقدار میں آنا۔ ان دونوں علامات میں ”کیلکیر یا فلور 3x“ دیں۔
- \* پیشاب کی زیادتی کی بیماری دور کرنے کے لئے ”نیٹرم سلف 200x“ دیں۔
- \* شدید درد، بخار، دن میں ہر وقت پیشاب کرنے کی حاجت رہنا اور بار بار پیشاب آنا۔ ان سب علامات میں ”فیرم فاس 6x“ دیں۔
- \* پیشاب کرتے وقت جلن، ایسا محسوس ہو کہ جیسے کوئی کاٹ رہا ہے۔ اس کے لئے ”نیٹرم میور 12x“ دیں۔
- \* مٹانے کی سوجن میں زرد رنگ کا مواد نکلنے پر ”کیلے سلف 6x“ دیں۔
- \* ”کیلکیر یا فلور 3x“ اور ”نیٹرم سلف 3x“ ملا کر دینے سے پیشاب متعلقہ تمام بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔

## غذا اور پرہیز

- \* زود ہضم، ہلکی خوردنی چیزوں اور پھلوں کا استعمال زیادہ کریں۔
- \* گڑ، سرخ مرچ، مٹھائی، تیل، آچار، مصالحہ، مباشرت، ورزش وغیرہ سے پرہیز کریں۔



## عام لیکن خطرناک بیماریاں

- |                 |                         |     |
|-----------------|-------------------------|-----|
| (Ulcer)         | السر                    | -1  |
| (Hypertension)  | ہائی بلڈ پریشر          | -2  |
| (Anaemia)       | خون کی کمی              | -3  |
| (Piles)         | ہواسیر                  | -4  |
| (Calculus)      | پتھری                   | -5  |
| (Scabies)       | خارش                    | -6  |
| (Diabetes)      | ذیابیطس                 | -7  |
| (Skin Diseases) | چلد کی بیماریاں         | -8  |
| (Leucoderma)    | برص، پھلہری یا سفید داغ | -9  |
| (Boils)         | پھوڑے پھنسیاں           | -10 |



## عام لیکن خطرناک بیماریاں

صابر لوگ بے حوصلہ نہیں ہوتے۔ وہ ہر طرح سے کوشش کر کے اپنے کام کو ثابت کرنے میں مصروف ہوتے ہیں۔ مصیبت کو دور کرنے والی ایک ہی دوا ہے..... دُور سے دُکھ کو سلام کرنا اور رنج و غم کو ترک کرنا۔ مصیبت میں جو ثابت قدم رہتے ہیں۔ وہ تباہ ہونے سے بچ جاتے ہیں۔ صبر اور حوصلہ، دل کے دو ہاتھ ہیں۔ انہیں محفوظ رکھنا ہر شخص کا کام ہے۔

### 1- السر

(Ulcer)

بیماری کیوں؟

دن بھر میں آٹھ دس پیالے چائے پینے، کافی، سگریٹ اور شراب کا بہت زیادہ استعمال کرنے، تیز اور گرم چیزیں کھانے، تیزابی کھانا، پریشانی، حسد، جلن، غصہ وغیرہ سے، کام کا دباؤ۔ ذہنی تناؤ، بے صبری، زہریلے نقائص جسم میں جمع ہونے وغیرہ کی وجہ سے السر بن جاتا ہے۔ اس میں معدے اور اثنائے عشری آنت (Duodenum) میں زخم بن جاتے ہیں۔ اس کی وجہ سے ہاضمہ رسوں (Digest Juices) کے بننے کا کام رُک جاتا ہے۔

بیماری کی شناخت

پیٹ میں جلن، کھٹے کھٹے ڈکار، صفر کا بڑھنا، متلی اور چکر انا، اچھانہ لگنا، کھانا کھانے کے بعد پیٹ میں جلن، قبض کی شکایت، بیماری بڑھنے پر فضلے کے ساتھ خون آنا، جسم میں کمزوری، دل میں بے سکونی وغیرہ اس بیماری کی شناخت ہیں۔

گھریلو علاج

\* کھانا کھانے کے بعد 2 چمچ سنگترے کا رس روزانہ پیئیں۔

\* آنولے کا پورن ایک چمچ، سوٹھ کا پورن 1/2 چمچ، زیرہ کا پورن 1/2 چمچ، پسلی ہوئی (پورن) مصری ایک چمچ۔

سب کو ملا کر 2 خوراکیں۔ صبح اور شام ایک ایک خوراک لیں۔

- \* پان کے سبز پتوں کا 1/2 چمچ رس استعمال کریں۔
- \* ایک چمچ آنو لے کر اس اور ایک چمچ شہد۔ دونوں کو ملا کر استعمال کریں۔
- \* 2 عدد چھوٹی ہرڑ اور 4 عدد منقہ۔ دونوں کی چھنی صبح کے وقت کھائیں۔
- \* 2 چمچ انار کا رس روزانہ استعمال کریں۔
- \* بند گوبھی کا رس پینے سے معدے کا السر ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اس کا رس ایک کپ دن میں تین بار دو ہفتے تک پیئیں۔ تازہ رس ہی مفید ہے۔ کچے پتے بھی کھائے جاسکتے ہیں۔

### آیور ویدک علاج



- \* ارنڈی کا تیل 2 چمچ، دودھ میں ملا کر استعمال کرنے سے آنتوں کا السر ٹھیک ہو جاتا ہے۔
- \* دیودارو، ڈھاک، آم کی جڑ، گج، پپیل، بکن اور اسکندھ کو گائے کے دودھ میں پیس کر پیٹ پر لپ کریں۔
- \* دیودارو، بکن اور بجورالیموں۔ ان کو ہموزن لے کر پانی میں ملا کر استعمال کریں۔
- \* اسکندھ 2 گرام، پانی میں پیس کر استعمال کریں۔

### ہومیو پیتھک علاج



- \* پیٹ میں زیادہ جلن رہنا اور کٹھی ڈکاریں آنے پر ”نیٹرم فاس 6x“ کی 4، 4 گولیاں دن میں تین بار دیں۔
- \* ”ایسڈ سلف“ پیٹ کے السر کی بہترین دوا ہے۔
- \* سر درد اور ہاتھ سر پر رکھنے پر آرام ملتا ہے، تو ”ایسڈ سلف 30“ دن میں تین بار دینا مفید ہے۔ ساتھ ہی ”اینا کارڈیم 30“ اور ”نیٹرم فاس 6x“ بھی دینی چاہئے۔
- \* پیٹ میں السر کے ساتھ گیس کی شکایت ہونے پر ”لائیکو پوڈیم 200“ کی ایک 2 خوراکیں دیں۔
- \* اگر مریض بھوک برداشت نہ کر پائے اور کچھ کھانے کے بعد آرام ملے، تو ”اینا کارڈیم 30“ دینی چاہئے۔

### بائیو کیمک علاج



- \* آنتوں میں زخم ہونے پر ”کیلکیر یا سلف“ دیں۔
- \* آنتوں میں زخم ہو جانے پر اگر السر کی شکایت ہو، تو ”کیلکیر یا فاس 3x یا 12x“ دیں۔ اس سے فائدہ نہ ہونے پر ”کالی فاس 3x“ ”نیٹرم فاس 3x“ اور ”نیٹرم سلف“ ملا کر دیں۔
- \* پیٹ اور آنتوں میں زخم، بے چینی، غصہ زیادہ آنا وغیرہ علامات میں ”کیلکیر یا فلور 3x“ ”کیلکیر یا فاس 12x“ اور ”فیرم فاس 12x“ اور ”کالی فاس 3x“ برابر کی مقدار میں ملا کر دیں۔
- \* ”نیٹرم فاس 3x“ اور ”سایلیشیا“ اس بیماری کی اچھی دوائیں ہیں۔

## غذا اور پرہیز

- \* باقاعدہ طور سے دوائی لیں۔
- \* چائے، کافی ٹھنڈی کر کے لیں، زیادہ گرم نہ پیئیں۔ ان کا استعمال کم کر دیں، یا بند کر دیں، تو اچھا ہے۔
- \* شراب، سگریٹ بالکل چھوڑ دیں، اس سے السر زیادہ نہیں بھرتا۔
- \* خود کو تناؤ سے آزاد رکھیں، کیونکہ آپ کے جسم کا کنٹرول آپ کے دماغ سے ہوتا ہے، تناؤ سے پریشانی سے، غصہ سے تیزابیت (ایسڈیٹی) زیادہ پیدا ہوتی ہے، جو کہ دوبارہ السر بناتی ہے۔
- \* متوازن غذا لینی چاہئے۔ تازے پھل سبزیاں وغیرہ لیں۔
- \* کھانے میں زیادہ کاربوہائیڈریٹ والی چیزیں نہ کھائیں، جیسے..... چاول، آلو وغیرہ۔ پروٹین کھانے میں بہت کم بھی نہ ہو۔
- \* خالی پیٹ زیادہ دیر تک نہیں رہنا چاہئے۔ ایک بار میں زیادہ کھانا نہیں کھانا چاہئے۔ تھوڑا تھوڑا کھانا دوبار کی بجائے تین بار لیں۔ کھانے کو آہستہ آہستہ چبا چبا کر کھائیں۔
- \* زیادہ نمک، مرچ مصالحے، آچار، چاٹ وغیرہ نہیں کھانے چاہئیں۔
- \* احتیاط اور پرہیز کے باوجود اگر درد ہو جائے، اگر گیسٹرک السر ہو، تو آپ ٹھنڈا دودھ اور ہومیو پیتھک دوا ”نیٹرم فاس“ لیں۔ اگر ڈیوڈنل السر ہو، تو کچھ پیٹھے بسکٹ، یا ہلکا کھانا لے لیں، آرام ملے گا۔

## 2- ہائی بلڈ پریشر

(Hypertention)

بیماری کیوں؟



دراصل ہائی بلڈ پریشر کوئی بیماری نہیں ہے، بلکہ یہ ایک علامت ہے، جو دل، گردے یا خون کے دورے میں کچھ خرابی ہونے کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ کچھ لوگوں میں یہ بلڈ پریشر موروٹی ہوتا ہے، اس لئے یہ کسی بھی عمر میں ہو سکتا ہے۔ جن لوگوں کی زندگی تناؤ میں بسر ہوتی ہے، ان کو بلڈ پریشر کی شکایت زیادہ رہتی ہے۔ کئی بار دیکھا گیا ہے کہ زیادہ غصہ، خوف، ڈکھ، وہم وغیرہ کی وجہ سے بھی بلڈ پریشر ہو جاتا ہے۔ زیادہ موٹے لوگوں کو یا جو لوگ جسمانی محنت کم کرتے ہیں، ان کو بھی بلڈ پریشر آگھیرتا ہے۔ حاملہ اور بوڑھے لوگ بھی ہائی بلڈ پریشر میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ بیڑی سگریٹ پینے، زیادہ مباشرت کرنے، پروٹینٹ گلینڈ کی بیماری، ذیابیطس، گنٹھیا، بہت زیادہ دماغی کام کرنے، قبض وغیرہ کی وجوہات سے بھی بلڈ پریشر ہو جاتا ہے۔



## بیماری کی شناخت



شروع میں سر میں درد رہتا ہے، چکر آتے ہیں، دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے، سر میں بھاری پن رہتا ہے، کام میں دل نہیں لگتا۔ اس کے بعد بیماری بڑھ جانے پر دل گھبرانا، تے ہو جانا، بے چینی، ہاضمے متعلق خرابی، قبض، بد ہضمی، آنکھوں کے آگے دھندلا پن، نیند نہ آنا وغیرہ کی شکایت ہونے لگتی ہے۔ بیماری جب بہت زیادہ بڑھ جاتی ہے، تو ناک سے خون آنے لگتا ہے، دل میں درد شروع ہو جاتا ہے، ہاتھ پاؤں سن ہو جاتے ہیں، کئی بار دل کی رفتار رک جاتی ہے اور شخص کی موت واقع ہو جاتی ہے۔

## گھریلو علاج



- \* ہائی بلڈ پریشر کے شکار لوگوں کو روزانہ کھانے کے بعد پختہ پیتے کو کھانا چاہئے۔
- \* ایک کپ تربوز کے رس میں ایک چمکی سوندھانمک ڈال کر پینے سے بلڈ پریشر کم ہو جاتا ہے۔
- \* آنو لے کا پورن 1/2 چمچ، گلوکا پورن 1/2 چمچ اور 2 چمکی سونٹھ۔ تینوں کو ملا کر گرم پانی سے استعمال کریں۔
- \* کیلے کے تے کا رس نکال کر 1/2 کپ صبح اور 1/2 کپ شام کو پیئیں۔ کچھ ہی دنوں میں بلڈ پریشر کی شکایت دور ہو جائے گی۔
- \* ایک کپ نیم کی پتیوں کے رس میں سوندھانمک ڈال کر استعمال کریں۔
- \* ایک چمچ پیاز کا رس، ایک چمچ لہسن کا رس اور ایک چمچ ادراک کا رس۔ ان سب میں تھوڑا سا سوندھانمک ملا کر صبح و شام پیئیں۔ ہائی بلڈ پریشر کی بیماری آٹھ دس دن میں ختم ہو جائے گی۔
- \* پانی میں ایک لیموں نچوڑ کر پندرہ دن تک استعمال کریں۔
- \* ایک چمچ پیاز کا رس شہد کے ساتھ دن میں دوبار استعمال کریں۔ یہ ہائی بلڈ پریشر میں بہت مفید ہے۔
- \* ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کو پاؤں کے تلوؤں پر مہندی لگانی چاہئے۔
- \* آنو لے کا پورن ایک چمچ، سرپ گندھا 3 گرام، گلوکا پورن ایک چمچ۔ تینوں کو ملا کر ایک خوراک بنالیں اور صبح و شام اس کا استعمال کریں۔
- \* ایک کپ ٹماٹر کے رس میں شہد ملا کر پینے سے ہائی بلڈ پریشر کی بیماری پندرہ دنوں میں چلی جاتی ہے۔
- \* ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کو، پیٹھا، ٹینڈہ، لوکی وغیرہ کی سبزیوں کا استعمال زیادہ مقدار میں کرنا چاہئے، کیونکہ ان میں بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے کی قوت ہوتی ہے۔
- \* گرمی کے موسم میں 2 چمچ ککڑی کا رس روزانہ پینا چاہئے۔

## ہو پیتھک علاج



- \* سر میں چکر، شدید درد، نبض تیز وغیرہ علامات کو دیکھ کر ”بیلا ڈونا 30“ دیں۔

- \* دماغی کمزوری قوتِ سوچ کمزور، دل کا دھڑکنا، کھڑا ہونے پر پاؤں کانپنا، سردرد، کمزوری، سر میں بہت زیادہ بھاری پن۔ ان تمام علامات میں ”کوٹیم 30 یا 200“ دیں۔
- \* ہائی بلڈ پریشر کی کارگر دوا ”لیکسیس 200، 10 ایم“ ہے۔ اس سے مریض کو نیند بھی آ جاتی ہے۔
- \* ہائی بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے کے لئے ”برائیو نیا 30“ اور ”رٹاکس 30“ ملا کر صبح و شام دن میں دو بار دیں۔
- \* اگر صدمے، غصے یا خوف کے باعث بلڈ پریشر بڑھ گیا ہے، تو ”جیلکسی میٹم 200، 1 ایم، 10 ایم“ دیں۔
- \* اگر محبت میں مایوسی، دکھ، غصہ، سر میں شدید درد، چکر تھوڑی سی محنت کرنے کے بعد دل کی دھڑکن بڑھ جانا، نبض کا آہستہ چلنا، نیند نہ آنا وغیرہ علامات میں ”آورم مینا لیکم 30، 200“ دیں۔
- \* سانس لینے میں دشواری، دل کی دھڑکن تیز، چکر آنا، آنکھوں کے سامنے چنگاریاں، سیاہ دھبے اڑتے دکھائے دیں۔ ان علامات میں ”گلونا مین 200“ دیں۔
- \* جو لوگ گوشت خور ہیں اور جن کو ہائی بلڈ پریشر رہتا ہے، ان کو ”ایلیئم مدرنچر“ دوا دن میں چار بار لینی چاہیے۔
- \* ہائی بلڈ پریشر نامعلوم وجوہات سے ہو، تو ”راولفیا سرپینٹے مدرنچر“ کی 15 بوند 2 چمچ پانی میں دن میں چار بار لیں۔
- \* بلڈ پریشر بڑھنے کی حالت میں مریض کو بے چینی۔ اس حالت میں ”بیرائیٹا میور 6x“ دیں۔ یہ بوڑھے لوگوں کے بلڈ پریشر کو ٹھیک کرتی ہے۔
- \* زیادہ نمک کھانے والے لوگوں کو اگر ہائی بلڈ پریشر کی شکایت ہو، تو ”ایکینشیا“ دیں۔
- \* ہائی بلڈ پریشر، بازوؤں میں یوں معلوم ہو کہ جیسے کوئی سوئیاں چھو رہا ہے، تو ”ایکونائٹ ٹیپلیس“ دیں۔

### بائیو کیمک علاج



بائیو کیمک میں ہائی بلڈ پریشر کی کچھ مشہور دوائیں ہیں، جو کہ مندرجہ ذیل ہیں:-

- \* ”فیرم فاس 3x“ ”کالی میور 3x“ ”کیلکیر یا فاس 3x“۔ ان کو ملا کر دنیا چاہئے۔ اس سے فوراً ہی ہائی بلڈ پریشر کنٹرول ہو جاتا ہے۔
- \* ”کیلکیر یا فلور 3x“ ”کیلکیر یا فاس 3x یا 12x“ ”فیرم فاس 12x“ ”کالی میور 3x“ ”کالی فاس 3x“ اور ”میگنیشیا فاس 3x“ ملا کر دیں۔

### غذا اور پرہیز

- \* گوشت، شراب، تمباکو نوشی، نمک، مرچ، چائے، ترش چیزیں، تیل، بنا پستی گھی، گڑ، کرلا، پیچن، مٹھی، اروی، آڑ، چنے کی دال وغیرہ کا استعمال نہ کریں۔
- \* پریشانی، غصہ، صدمہ، مباشرت، دن میں سونا، دھوپ میں گھومنا وغیرہ نقصان دہ ہیں۔
- \* دودھ، بادام، پیسٹ، کاجو، اخروٹ، سیب، پیسٹ، انجیر وغیرہ مفید ہیں۔
- \* بلکہ کام کے بعد مکمل آرام کریں۔ نہانے سے پہلے تیل کی مالش کریں۔

- \* صبح و شام کھلی ہوا میں سیر کریں، اور یوگا آسن کریں۔
- \* ہفتہ میں ایک بار پھلوں کا جوس ضرور لیں۔

### 3- خُون کی کمی

(Anaemia)

بیماری کیوں؟



خُون کے سرخ ذرات ”ہیموگلوبن“ میں آئرن عنصر کی کمی، مقوی غذا کی کمی، ہرے پتوں والی سبزیوں کا استعمال نہ کرنے وغیرہ کی وجہ سے خُون کی کمی (انیمیہ) کی بیماری ہو جاتی ہے۔ جسم کے حساب سے مکمل خوراک نہ ملنے کی وجہ سے بھی یہ بیماری ہو جاتی ہے۔

بیماری کی شناخت



جسم میں طاقت کی کمی، چہرے کی چمک کا ختم ہونا، ناخنوں کا رنگ سفید، محنت کرنے کی خواہش کا نہ ہونا، جسم تھکا تھکا سا، بھوک نہ لگنا، پیٹ کی صفائی نہ ہونا وغیرہ اس بیماری کا خاص علامات ہیں۔ خُون کی کمی ہونے پر عورتوں کو ماہواری ٹھیک سے نہیں ہوتی ہے۔

گھریلو علاج



- \* کھن کے پتوں کی سبزی کھانے سے آئرن عنصر حاصل ہوتا ہے۔ یہ خُون کی کمی کو دور کرتا ہے۔
- \* پیپل کا دودھ 4 بوند صبح کے وقت بتائے پر ڈال کر کھائیں۔
- \* 8 دن تک 4 عدد چیکور روزانہ کھائیں۔
- \* گاجر، پالک اور ٹماٹر کا رس 1/2، 1/2 کپ چالیس دنوں تک روزانہ لیں۔
- \* 2 کپ گاجر کا رس روزانہ 30 دنوں تک لیں۔
- \* آملے کا پورن ایک چمچ اور تلوں کا پورن 2 چمچ۔ دونوں کو ملا کر شہد کے ساتھ ایک ماہ تک روزانہ استعمال کریں۔
- \* 1/2 کپ انار کے رس میں تھوڑی سی سیاہ مرچ اور تھوڑا سا سوندھا نمک ملا کر بیس دنوں تک پیئیں۔
- \* فالہ لگاتار 40 دنوں تک کھانے سے خُون کی کمی دور ہو جاتی ہے اور نیا خُون بننے کا راستہ کھل جاتا ہے۔
- \* ایک کپ انگور کا رس بیس دنوں تک پینے سے خُون کا زیاں کم ہو جاتا ہے، لیکن انگور کا استعمال کرتے وقت چائے کا استعمال بند کر دیں۔
- \* پیتے کا 250 گرام گودا روزانہ کھائیں۔ بیس دنوں تک پیپتہ کھانے سے خُون کی کمی دور ہو جاتی ہے۔



- \* دارچینی 5 گرام، سیاہ تل 10 گرام۔ دونوں کو پیس کر کاڑھا بنا کر پی جائیں۔
- \* پختہ آڑوں کا ایک کپ رس آٹھ دس دن تک استعمال کریں۔
- \* دس پندرہ دن تک روزانہ ”میٹگو شیک“ (تقریباً 300 گرام) پینے سے خون کی متعلقہ نقائص دور ہو جاتے ہیں۔
- \* آٹھ دس دن تک روزانہ آلو بخارے کے رس کا ایک کپ صبح اور ایک کپ شام کو پیئیں۔
- \* ایک کپ چھندر کا رس روزانہ پیئیں۔
- \* 2 چمچ پیاز کا رس شہد کے ساتھ روزانہ چائیں۔

### تیار شدہ یونانی دوائیں



- \* شربت فولاد..... 5 سے 10 ملی لیٹر، کھانا کھانے کے بعد لیں۔
- \* شربت مویز..... 5 سے 10 ملی لیٹر، کھانا کھانے کے بعد لیں۔
- \* عرق مار اللحم انگور دو آتشہ..... 30 سے 60 ملی لیٹر، تک لیں۔
- \* کشتہ خبث الحدید..... 125 ملی گرام، صبح و شام مکھن کے ساتھ لیں۔
- \* کشتہ فولاد شکر فی..... 60 سے 125 ملی گرام مکھن یا بالائی کے ساتھ لیں۔

### ہومیو پیتھک علاج



- \* اگر خون میں سُرخ ذرات کم ہو جانے کی شکایت ہو، تو ”ویئر انخامیور“ کا استعمال کریں۔
- \* تمام بلغمی جھلیوں میں زرد پین، جسم میں خون کی کمی کے باعث کمزوری، آہستہ آہستہ چلنے پر آرام، تھوڑی سی محنت سے جسم میں کمزوری۔ ان تمام علامات میں ”میٹا لکم 3x یا 30“ لیں۔
- \* عورتوں کی ماہواری بند ہو جانے پر جسم میں خون کی کمی کی علامات دکھائی دیں، تو ”فیرم میور“ دیں۔
- \* زیادہ دنوں تک کسی بیماری کے ہونے کے باعث جسم میں خون کی کمی۔ اس میں ”لیسیٹھن“ دیں۔
- \* جسم میں ذرا سی ہوا لگنے پر تکلیف، خون کی کمی سے بے حد کمزوری، بے قاعدہ ماہواری کا آنا (عورتوں میں) کھانا ہضم نہ ہونا، دھندلا دکھائی دینا وغیرہ میں ”سایکلا مین“ دیں۔
- \* جو عورتیں موٹی، گول مٹول، تھلٹھل، دیکھنے میں پہلوان، لیکن اندر سے طاقت کی کمی، زرد چہرہ، پلکوں پر ہلکی سوجن۔ ان سب علامات میں ”ڈی بی ٹیلیس“ دیں۔
- \* جسم میں جیسے جان نہ رہنا، دونوں گھٹنوں اور پاؤں کا ٹھنڈا ہونا، لاشعوری حالت۔ ان تمام علامات میں ”کاربووچ“ دیں۔ لڑکیوں میں خون کی کمی، قے ہونا، جسم میں جلن، ہر وقت پردے میں رہنے کی خواہش۔ ان سب علامات میں ”پلیسٹلا 30“ دیں۔
- \* کھانے میں غذائیت نہ ملنے کے باعث خون کی کمی ہونے پر ”کیلکیر یا کارب“ دیں۔

\* اگر اینیمیا کی بیماری پرانی ہو، نیند کے وقت بے ہوشی سی، پسینہ زیادہ، سفید سیلان رحم کی شکایت۔ ان تمام علامات میں ”فاسفورک ایسڈ“ دیں۔

### بائیو کیمک علاج



\* بد ہضمی، قے، ڈکاریں، جسم میں بے حد کمزوری، چلنے پھرنے اور سیڑھیوں پر چڑھنے سے بے حد تکان۔ ان سب علامات میں مریض کو ”نیٹرم فاس 12x“ دیں۔

\* ذہنی بے چینی کے باعث اینیمیا، دماغ میں اینیمیا، زیادہ دنوں تک بیماری رہنے کے باعث کمزوری، نوجوانوں میں خون کی کمی، جگر کی خرابی، زبان پر سفیدی سی جم جانا، خون کی کمی کے باعث ایگزیم، خارش وغیرہ بیماری۔ ان علامات میں ”کیلکیر یا فاس“ کے ساتھ ”کپلی میور 6x“ باری باری سے دیں۔

\* بچوں کو خون کی کمی کی شکایت، موٹے اور تھلے مریضوں میں خون کی کمی۔ ان علامات میں ”سایلیشیا 6x“ یا 30“ دیں۔

\* جسم میں خون پانی کی طرح پتلا، لڑکیوں میں خون کی کمی، ملیریا کے باعث اینیمیا، قبض، چھاتی کا تیزی سے دھڑکنا، صبح کے وقت کھانسی، بیماری کے بعد اینیمیا، سستی، زبان کی نوک پر چھالے۔ ان تمام علامات میں ”نیٹرم میور 30“ دیں۔

## 4- بواسیر

(Piles)

### بیماری کیوں؟



رتج، صفر اور بلغم جب آلودہ ہو کر مقعد کے گوشت پر مسوں کی صورت میں دکھائی دینے لگتا ہے، تو اسے بواسیر کہتے ہیں۔ یہ بیماری قبض کی وجہ سے فضلے کے اخراج کے لئے زور لگانے، چٹپٹی اور مصالے دار چیزیں کھانے، شراب پینے، رات کو جاگنے، جسمانی محنت کم کرنے، بار بار جلاب لینے، گرم یا نرم جگہ پر بیٹھنے، ثقیل چیزیں کھانے کی وجہ سے پیدا ہو جاتی ہے۔ بواسیر ”خونی“ اور ”ریخی“ دو طرح کی ہوتی ہے۔

### بیماری کی شناخت



مقعد پر نہیں بھول کر بڑی ہو جاتی ہیں۔ کئی بار تو وہ چنے اور مٹھے کے سائز سے بھی بڑی ہو جاتی ہے۔ ان کو ”مستے“ کہتے ہیں۔ یہ مستے مقعد کے اندر اور باہر دونوں جگہ ہوتے ہیں۔ ان میں کانٹے چبھنے جیسا درد ہوتا ہے۔ بار بار فضلے کی حاجت ہوتی ہے۔ مقعد میں خارش، سرسراہٹ اور درد ہوتا ہے۔ قبض کی شکایت رہتی ہے۔ خونی بواسیر میں فضلے کے اخراج کے وقت خون بھی آتا ہے۔

## گھریلو علاج



- \* سیاہ مرچ 20 گرام، زیرہ 200 گرام اور مصری 20 گرام۔ تینوں چیزوں کو کوٹ پیس کر کپڑ چھان کر کے شیشی میں بھر کر رکھ لیں۔ اس میں سے ایک ایک چمچ صبح و شام پانی کے ساتھ پھانک لیں۔
- \* نیم کا تیل دن میں چار بار مسوں پر لگائیں۔
- \* گاجر کا رس 2 کپ اور پالک کا رس ایک کپ۔ دونوں کو روزانہ بیس دن پیس ہر طرح کی بواسیر جاتی رہے گی۔
- \* اہلی کے پتوں کا 2 چمچ رس پانی ملا کر نکالیں۔ اس کی دو خوراکیں کریں۔ صبح اور شام اس رس کو پینے سے خونی بواسیر ختم ہو جاتی ہے۔
- \* صبح خالی پیٹ پیٹے پیٹے کا روزانہ استعمال کریں۔
- \* کریلوں کو کچل کر ان کا 2 چمچ رس نکالیں۔ اس میں تھوڑی سی چینی ملا کر پی جائیں۔ یہ دوا روزانہ تین دن تک استعمال کریں۔
- \* بواسیر کے مسوں پر پھنکری پیس کر گھی میں ملا کر روزانہ لگائیں۔
- \* ایک چمچ لیموں کا رس، 4 چمچ زیتون کا تیل، 4 گرین گلیسرین۔ تینوں کو ملا کر ایک شیشی میں رکھ لیں۔ اسے دن میں چار پانچ بار مسوں پر روئی کے ٹکڑے سے لگائیں۔
- \* 2 چمچ نمولی کا رس پانی میں ڈال کر پانی تیار کریں۔ فضلے کو خارج کرنے کے بعد مقعد کو نمولی کے پانی سے دھوئیں۔ یہ عمل روزانہ صبح و شام چالیس دن تک کریں۔
- \* 4 چمچ پیاز کا رس نکال کر نیم کے تیل میں ملا کر مسوں پر لگائیں۔
- \* لوکی یا تروئی کے پتوں کو پیس کر مسوں پر لیپ کرنے سے مسے ختم ہو جاتے ہیں۔
- \* روزانہ مسوں پر ارٹھ کا تیل لگائیں۔ کچھ دنوں کے بعد رگی بواسیر ختم ہو جاتی ہے۔
- \* چائے کی پتیوں کو پیس کر مرہم کی طرح مسوں پر لیپ کریں۔
- \* ایک گلاس پانی میں 2 عدد ماجو پھل پیس کر ڈالیں۔ ٹھنڈا کر کے اس سے مقعد دھوئیں۔ بواسیر کم ہو جائے گی۔
- \* کریلے کے بیج خشک کر کے پیس لیں اور کپڑ چھان کر لیں۔ اس پورن میں تھوڑا سا شہد اور سرکہ ملا کر مسوں پر لیپ کریں۔ تقریباً بیس دن تک روزانہ لگانے سے بواسیر کی بیماری دور ہو جائے گی۔
- \* سبز دھنئے کا ایک چمچ رس لے کر اس میں تھوڑی سی مصری ملا کر صبح کے وقت پی لیں۔ اس سے خونی بواسیر ختم ہو جائے گی۔
- \* 20 گرام گوار پاٹھا رس میں تھوڑا سا سوندھا نمک ڈال کر روزانہ استعمال کریں۔
- \* خوانی بواسیر میں ناریل کی جٹا کو جلا کر اس کی راکھ میں دیسی گھی ملا کر مقعد کے اندر تک لگائیں۔
- \* چھوٹی ہرڈ کا پورن 1/2 چمچ روزانہ لینے سے رگی بواسیر جاتی رہتی ہے۔



- \* ایک چچ سوٹھ، ایک چچ زیرہ اور ایک چچ دھنیا۔ تینوں کا کاڑھا بنا کر کچھ دنوں تک پیئیں۔
- \* ایک چچ سہاگہ، ایک چچ ہلدی، تھوڑی سے اٹلی کے پتے، ایک چچ چیتے کی جڑ اور 10 گرام گڑ۔ ان سب کو پیس کر چٹنی بنالیں۔ اس چٹنی کا لیپ مسوں پر لگائیں۔
- \* تھوڑی سی دُوب لے کر دھولیں۔ پھر بغیر پانی ڈالے اس کا رس نکال لیں۔ اس رس کو روئی کے ٹکڑے سے مسوں پر لگائیں۔ کچھ ہی دنوں میں بواسیر کی بیماری ختم ہو جائے گی۔

### آیور ویدک علاج



- \* سینہر کے دودھ میں تھوڑی سی ہلدی ملا کر باہر نکلے ہوئے مسوں پر لگائیں۔
- \* مہانیم کے بیج 11 عدد اور شکر 5 گرام۔ دونوں کو ملا کر پانی کے ساتھ روزانہ استعمال کرنے سے خونی بواسیر ختم ہو جاتی ہے۔
- \* کرنج، چیتے کی چھال، سوندھا نمک اندر جو اور آم کی چھال۔ ان سب کو پیس کر پُورن بنالیں۔ اس میں سے ایک چچ پُورن چھاچھ کے ساتھ روزانہ استعمال کریں۔
- \* ایلوا 10 گرام، رسوت 10 گرام، خالص گگل 5 گرام۔ ان سب کو مولی کے رس میں گھوٹ کر چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ اس میں سے صبح و شام ایک ایک گولی تازے پانی کے ساتھ پیس دن تک استعمال کریں۔
- \* نیم کی نمولیاں 10 گرام، رسوت 5 گرام، ہرڑ 5 گرام۔ ان تینوں کو باریک پیس کر چھان لیں۔ اس میں ایک کپ عرقِ گلاب ڈال کر گھوٹ لیں۔ پھر چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ روزانہ گولیوں کا استعمال تب تک کریں، جب تک کہ بواسیر ٹھیک نہ ہو جائے۔
- \* سیاہ مرچ 3 گرام، پیپل 5 گرام، سوٹھ 10 گرام اور جمیقہ 20 گرام۔ ان سب کو خشک کر کے پیس کر باریک پُورن بنالیں۔ اس میں 200 گرام گڑ ملا کر بڑے پیر کے برابر کی گولیاں بنالیں۔ ان گولیوں میں سے ایک گولی دودھ یا پانی کے ساتھ روزانہ استعمال کریں۔ یہ خونی اور رچی بواسیر کے لئے بہترین دوا ہے۔
- \* مہندی کے تازہ پتے 12 گرام، سہاگہ بھنا ہوا، 125 ملی گرام۔ مہندی کے پتوں کو پانی میں پیس کر چھان لیں اور اس پانی میں سہاگہ ملا کر دن میں دوبار لیں۔
- \* ریٹھے کا چھلکا جلایا ہوا اور کتھا، هموزن مقدار میں لیں اور پیس کر باریک پُورن بنالیں۔ 1/2 تا ایک گرام دن میں دوبار لیں۔
- \* بینگن کو خشک کر کے راکھ بنالیں اور اس راکھ کو مسوں پر لگائیں۔
- \* بکائن کے پتے اور بھنگ کے پتے۔ هموزن لے کر دونوں کو پیس کر ٹکیہ بنالیں اور اس ٹکیہ کو مسوں پر رکھ کر باندھ دیں۔
- \* دھنیا کے تازہ پتے 2 گرام، گیر و ایک گرام۔ دونوں کو پیس کر لیپ بنالیں اور اس لیپ کو مسوں پر لگائیں۔

## تیار شدہ یونانی دوائیں



- \* اطریشل صغیر.....10 سے 25 گرام، پانی کے ساتھ رات کو سوتے وقت لیں۔
- \* اطریشل مقل.....5 سے 10 گرام، عرق بادیان 125 ملی لیٹر کے ساتھ لیں۔
- \* حَب رسوت.....ایک گولی، پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔
- \* معجون مقل.....10 گرام، پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔
- \* حَب مقل.....ایک گولی، پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔
- \* مربہ ہلیلہ.....25 گرام، سوتے وقت لیں۔
- \* مرہم مازو.....رفع حاجت کے بعد آب دست لے کر متوں پر لگائیں۔

## ہومیو پیتھک علاج



- \* مقعد میں جلن، متوں اور قبض کی شکایت۔ ان علامات کو دیکھ کر ”آئیسیکولس 200“ لیں۔
- \* خونی بواسیر اور مقعد پر خارش۔ خارش کرنے کے بعد جلن۔ ان علامات میں ”ارجیرن 30“ لیں۔
- \* بواسیر کے باعث خارش کی شکایت ہو، تو ”ریڈیم 12 یا 30“ لیں۔
- \* خونی بواسیر، مقعد پر اور مقعد کے اندر متے، بار بار اجابت آنے کے بعد پیٹ صاف نہ ہو۔ ان علامات میں ”ایکینیشیا 6 یا 200“ دیں۔
- \* رات کو متوں پر لگانے کے لئے ”میلون آئل“ کا استعمال کریں۔
- \* مقعد پر بڑے بڑے متے، درد مقعد پر جلن۔ ان علامات میں ”کالی کارب“ دیں۔
- \* اخراج کے وقت جلن، تکلیف، فضلے کا صاف نہ ہونا، بواسیر کی تکلیف کے باعث مریض کا کھڑا ہونا مشکل۔ ان تمام علامات میں ”پلیننگو 3x، مدرنگچر“ متوں پر لگائیں۔
- \* خونی بواسیر، قبض، مقعد میں خارش، بے چینی۔ ان سب علامات میں ”ٹھلیگ 30“ لگائیں۔
- \* قبض، اندرونی متے، کانچ نکلنے کا خوف۔ اس کے لئے ”کیلی فلور 6، 30 یا 200“ دیں۔
- \* پُرانی بواسیر، مقعد پر بھڑکے ڈنک مارنے جیسا درد، بے چینی۔ ان سب علامات میں ”سلف 6 یا 30“ دیں۔
- \* فضلہ پتلا، بواسیر کے باعث تکلف، خارش اور بے چینی۔ ان علامات میں ”پالگوئم مدرنگچر“ کی چھ یونڈوں میں تین بار دیں۔

## ہائیکیمک علاج



- \* خونی بواسیر، سیاہ خون بہنا، قبض۔ ان علامات میں ”کیلی میور 3x یا 6x“ دیں۔
- \* اگر خونی بواسیر ہے اور خون زیادہ آ رہا ہو، تو ”کیلکیر یا فلور 3x“، ”فیرم فاس 12x“ اور ”کیلی میور 3x“ ملا کر دیں۔
- \* سوئی چھیننے کی طرح درد، خارش، بڑے بڑے متے۔ ان علامات میں ”میگنیشیا فاس 3x، 6x“ دیں۔

- \* اکڑن، سوجن، چمکیلے اور سرخ خون کا اخراج، بواسیر کے متے بڑے ہونے کی حالت میں ”فیرم فاس 30x، 6x“ دیں۔
- \* بواسیر کی پرانی بیماری، مسوں میں سوئی کے چھنے جیسا شدید درد، چلنے میں دشواری۔ ان علامات میں ”نیٹرم سلف 12x، 3x“ کا استعمال کریں۔
- \* بواسیر کے مسوں پر ”کیلکیر یا فلور 3x“ ویزلین میں ملا کر لگائیں۔

### قدرتی علاج



- \* پہلے اینیما لگائیں۔ پیٹ صاف ہونے کے بعد 2 چمچ مولی کارس پیئیں۔
- \* ٹھنڈے پانی کے روزانہ مقعد پر چھینٹے مار کر پندرہ منٹ تک دھوئیں۔
- \* دن بھر میں 5 لیٹر پانی ضرور پیئیں۔
- \* مہینے میں ایک ہفتہ تک پھل اور سبزیاں کھائیں۔
- \* اجابت جانے کے فوراً بعد گیلی مٹی کی ہٹی مقعد پر روزانہ باندھیں۔
- \* گھٹے بھر بعد ہٹی کھول کر کمر غسل کریں۔
- \* گرمیوں میں ندی کے پانی کے مقعد پر بار بار چھینٹیں ماریں اور نہائیں۔

### غذا اور پرہیز

- \* کھانا زود ہضم اور بغیر مرچ مصالحے کا کھائیں۔
- \* قبض نہ ہونے دیں۔
- \* دودھ میں پانی ملا کر پتلا کر کے پیئیں۔
- \* گرم خوردنی اشیاء کا استعمال، دھوپ میں گھومنا، زیادہ محنت اور ورزش کرنا وغیرہ سے پرہیز کریں۔
- \* شراب اور منشیات کا استعمال نہ کریں۔
- \* بھنی ہوئی، تلی ہوئی اور چاول سے تیار چیزیں بھی نہ کھائیں۔
- \* بواسیر کی بیماری میں مباشرت اور فاقہ کرنا بھی نقصان دہ ہے۔
- \* فضلے کے اخراج کے وقت زور لگا کر کبھی فضلہ خارج نہ کریں۔
- \* کچے ناریل کا ٹھنڈا پانی استعمال کرتے رہیں۔
- \* سخت نشست پر زیادہ دیر تک نہ بیٹھیں۔
- \* بول و براز اور ریح کی حاجت کو نہ روکیں۔
- \* آم کھانا، اکڑوں بیٹھنا، دن میں سونا، بھاری اور ثقیل کھانا، پریشانی اور غصہ۔ یہ سب بواسیر کے مریضوں کے لئے نقصان دہ ہیں۔
- \* رات کو سوتے وقت اسپنغول کا چھلکا ایک چمچ پانی یا دودھ کے ساتھ لیتے رہیں۔



## 5- پتھری

(Calculus)

بیماری کیوں؟



یہ بیماری نظام ابرازی (Excretory System) سے متعلق ہے۔ پیشاب کے ساتھ نکلنے والے تیزابی عناصر جب کسی نامعلوم کمی کے باعث گردے، پیشاب نلی یا مثانے میں رکنے لگتے ہیں، تو ہوا کے اثر سے ریت یا کنکر کی صورت اختیار کر لیتے ہیں۔ اسی کو ”پتھری“ کہتے ہیں۔ پتھری آہستہ آہستہ بڑھتی ہے اور پھر وہ خطرناک صورت اختیار کر لیتی ہے۔۔۔ یہ پتھری گول، بیضوی، کھردری، سخت، نرم وغیرہ بناوٹوں کی ہو سکتی ہے۔

بیماری کی شناخت



پتھری بن جانے پر مریض کو پیشاب کرتے وقت درد ہوتا ہے۔ پیشاب رُک رُک کر آتا ہے۔ پیشاب کے ساتھ پیپ یا خُون بھی آتا ہے۔ عضو متاصل کی سپاری میں درد ہوتا ہے۔ پتھری گردے سے جب مثانے میں کھسک آتی ہے، تب مریض کو بہت تکلیف ہوتی ہے۔ درد کی وجہ سے مریض کا دل متلاتا ہے اور قے ہو جاتی ہے۔

گھریلو علاج



- \* 2 چمچ مولی کارس اور 3 گرام اجمود۔ دونوں کو روزانہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* بھنی پھنکری کا پُورن 4 گرام روزانہ لسی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* مولی کے 30 گرام بیجوں کو 2 کپ پانی میں اُبالیں۔ پانی جب ایک کپ باقی رہ جائے، تو اس کو پی لیں۔ اس کے پینے سے مثانے کی پتھری گل کر نکل جاتی ہے۔
- \* ایک گلاس گائے کے دودھ کی لسی میں 10 گرام جوا کھا ر ملا کر روزانہ صبح و شام استعمال کریں۔
- \* پالک کے پتوں کا رس ایک کپ اور ناریل کا پانی 1/2 کپ دونوں کو ملا کر استعمال کریں۔
- \* مہندی کے 10 گرام سبز پتوں کو 1/2 لیٹر پانی میں اُبالیں۔ جب پانی ایک کپ باقی رہ جائے، تو اسے چھان کر پی جائیں۔ یہ پانی پندرہ دن تک پیئیں۔
- \* دُوب کی جڑ اور ڈٹھل کو پانی سے دھو کر پیس لیں۔ تقریباً 5 گرام دُوب کی چٹنی ایک گلاس پانی میں ملا کر پندرہ دن تک استعمال کریں۔
- \* پیاز کا رس 2 چمچ، مصری کے ساتھ بیس پچیس دن تک استعمال کریں۔ پتھری گل کر نکل جائے گی۔
- \* جامن کی گٹھلیوں کو خشک کر کے پیس لیں۔ پھر اس کا پُورن بنا کر شیشی میں بھر لیں۔ اس میں سے 1/2 چمچ پُورن

پانی کے ساتھ روزانہ استعمال کریں۔

\* روزانہ ایک کپ سیب کا جوس پینے سے کچھ ہی دنوں میں پتھری گل کر نکل جاتی ہے۔

\* پتھری کے درد میں 10 گرام گوکھرو کا پورن شہد کے ساتھ استعمال کریں۔ اس سے درد رک جائے گا۔

\* 1/2 کپ انگور کے رس میں تھوڑا سا کیسر ڈال کر روزانہ پیئیں۔

\* گاجر کے بیج 5 گرام، شلجم کے بیج 5 گرام اور مولی کے بیج 5 گرام۔ تینوں کو پیس کر پانچ خوراکیں بنالیں۔ صبح و

شام ایک ایک خوراک کا استعمال کریں۔ پندرہ دن تک روزانہ استعمال کرنے سے پتھری گل کر نکل جاتی ہے۔

\* گردے کی پتھری گلانے کے لئے الاچھی، سلاجیت اور پیپر کو 3، 3 گرام کی مقدار میں لے کر پیس کر پورن

بنالیں۔ اس میں تھوڑی سی مصری ملا لیں۔ کچھ دنوں تک یہ پورن پانی کے ساتھ صبح اور شام استعمال کریں۔

\* نیم کی پتیوں کو خشک کر کے پیس کر پورن بنالیں۔ اس میں سے 1/2 چمچ پورن پانی کے ساتھ روزانہ استعمال کریں۔

\* آم کے پتوں کو خشک کر لیں۔ اس میں سے 2 چمچ پورن پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

\* کریلے کا 2 چمچ رس روزانہ صبح و شام پیئیں۔ اس سے پتھری گل کر باہر آ جاتی ہے۔

\* ایک کپ پالک کا رس اور 1/2 کپ چولائی یا بھوئے کے رس میں شکر ملا کر پندرہ دن تک استعمال کریں۔

\* گاجر کا رس گردے کی پتھری کو گلا دیتا ہے۔

\* کھیرے کا 30 گرام رس کچھ دنوں لگا تا استعمال کریں۔

\* ٹماٹر کے 4 عدد پتے کچے ہی یا پکوڑے بنا کر روزانہ کھائیں۔ پتھری گل کر باہر نکل جائے گی۔

\* اخروٹ کو موٹے سخت چھلکے سمیت پیس کر پورن بنالیں۔ ایک ایک چمچ صبح و شام ٹھنڈے پانی سے لیں۔

\* 5 گرام اجوائن اور 4 گرام زیرہ دونوں کا پورن بنا کر پانی کے ساتھ روزانہ استعمال کریں۔

\* بیٹنگن کا بھرتہ بیج نکال کر پندرہ دن تک روزانہ کھائیں۔ اس سے پتھری گل کر نکلنے لگتی ہے۔

\* کلتھی کی دال پتلی بنا کر لیں۔

## آیور ویدک علاج



\* گوکھرو، کرمالا کی جڑ یا گری، ڈام کی جڑ، کاس کی جڑ، آنولہ اور ہرڑ کی چھال۔ ہر ایک کو 25، 25 گرام کی مقدار

میں لے کر کوٹ پیس لیں۔ اسے 2 لیٹر پانی میں گھول کر کاڑھا بنالیں۔ اس میں سے 25 گرام روزانہ شہد کے

ساتھ استعمال کریں۔

\* جوا کھار 2 گرام، گوکھرو 2 گرام، پتھر چٹ کا پورن 2 گرام۔ تینوں کو ملا کر صبح و شام پانی کے ساتھ لیں۔ اس کا

استعمال تقریباً 2 ماہ تک کریں۔

\* 5 گرام کوڑے کی چھال کو پیس کر اور دہی میں ملا کر کھائیں۔

\* کلتھی، سوندھا نمک، بابؤ بڑنگ، سار، مصری، ساٹھی (پتھر چٹ) کا رس، جوا کھار، پیٹھے کا رس، تیل کا کھار، پیٹھے

کے بیج، گوکھرو۔ ان کو سب 5،5 گرام کی مقدار میں لے کر کاڑھا بنا کر صبح و شام استعمال کریں۔

\* حجر الیہود کا پورن 500 گرام لے کر 60 گرام عرق گلاب کے ساتھ لیں۔

\* کھیرے کے بیج 3 گرام، نگڑی کے بیج 3 گرام، ترؤز کے بیج 6 گرام، گوکھرو چھوٹا 4 گرام، کلتھی 4 گرام، ان

سب کو گوٹ کر 200 گرام پانی میں اُبال کر اس میں شکر ملا لیں۔ یہ دن میں دو بار لیں۔

\* کلتھی 6 گرام، مولی کا رس 25 ملی لیٹر۔ کلتھی کو 120 گرام پانی میں اُبال کر چھان لیں اور اس میں مولی کا رس

ملا لیں۔ اس کو صبح کے وقت استعمال کریں۔

\* چولائی کے پتوں کو گوٹ کر اس کا رس نکالیں۔ 150 گرام کی مقدار میں یہ رس صبح اور شام پیئیں۔

\* کھن کی جڑ کا کاڑھا نیم گرم پینے سے پتھری نکل جاتی ہے۔

### تیار شدہ یونانی دوائیں



\* نبادق البرزور..... 4 گولیاں پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔

\* برشعشا..... 3 گرام، پانی کے ساتھ شدید درد کے وقت لیں۔

\* حب کا کج..... 2 گولیاں، پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

\* شربت بزوری..... 30 ملی لیٹر، پانی کے ساتھ لیں۔

\* کشہ حجر الیہود..... 250 ملی گرام، معجون حجر الیہود 7 گرام، دونوں کو ملا کر سوتے وقت لیں۔

\* معجون سنگ سرماہی..... 7 گرام، سوتے وقت لیں۔

\* معجون عقرب..... 7 گرام، سوتے وقت لیں۔

### ہومیو پیتھک علاج



\* اگر درد ہو رہا ہو، پیشاب کے ساتھ ریت سی باہر آئے، تو ”آرسا پیریلہ“ دیں۔

\* پتھری اگر مٹانے میں ہو، تو ”یو اُرسی مدرنچر“ دیں۔

\* پتے کی پتھری میں اگر درد ہو، تو ”چائنه 6“ لیں۔

\* پتھری کے شدید درد میں ”ہائیڈر جیہا“ دیں۔

\* پتھری بننے کے بعد اگر بہت زیادہ درد ہو رہا ہو، تو ”بیلا ڈونا“ اور ”کیمولہ“ باری باری سے دیں۔

\* پتھری کی وجہ سے اگر پیشاب کے ساتھ خون بھی آتا ہو، تو ”مشلیپ برساپسٹورس“ دیں۔

\* پیشاب نلی میں درد، پیشاب میں جلن، بے چینی۔ ان علامات میں ”کینتھرس“ دیں۔

### بائیو کیمک علاج



\* پیشاب بند ہو گیا ہو یا یونڈیونڈ کر کے آتا ہو، تو ”کالی میور 6x“ ”نیٹرم فاس 6x“ ”نیٹرم میور 6x“ دیں۔



- \* پیشاب کے ساتھ خون اگر پیپ باہر آئے تو ”کالی فاس 6x“ اور ”کیلکیر یا فاس 6“ دیں۔
- \* پیشاب کے ساتھ خون بھی آتا ہو تو ”نیٹرم میور 6x“ یا ”نیٹرم سلف 6x“ دیں۔
- \* بہت زیادہ بے چینی، جلن اور اضطراب، درد۔ ان تمام علامات میں ”فیرم فاس 6x“ دیں۔
- \* جب گردے میں پتھری معلوم ہو اور ایکس رے سے تصدیق ہو جائے تو ”کیلکیر یا فاس 30x“ دیں۔
- \* گردے میں درد، جلن، پیشاب کے ساتھ زرد رنگ کا اخراج، بے چینی وغیرہ علامات میں ”فیرم فاس 6x“ اور ”کالی میور 6x“ ملا کر دیں۔
- \* اگر پتے میں پتھری ہو تو ”کیلکیر یا فاس 3x“ یا ”میگنیشیا 3x“ دیں۔

### غذا اور پرہیز

- \* مریض کو جو اور ناریل کا پانی پلانا چاہئے۔ اس کے علاوہ کھانے کے لئے زود ہضم چیزیں دینی چاہئیں۔
- \* پرانے چاول، ادرک دودھ، لیموں کا رس مفید ہے۔ ان کو دیتے رہنا چاہئے۔
- \* میٹھا، گھی، مکھن، شراب، چینی، گوشت، چائے، کافی اور ہر طرح کی ہيجان انگیز چیزوں سے پرہیز کریں۔
- \* موسم کے مطابق اگر گتے کا رس اور کلہنسی کا پانی دستیاب ہو، تو اسے بھی دیں، کیونکہ ان سے گردے کی صفائی ہوتی رہتی ہے۔

### 6- خارش

(Scabies)

بیماری کیوں؟

یہ فوراً پھیلنے والی جلد کی بیماری ہے۔ اس میں سب سے پہلے چھوٹی چھوٹی پھنسیاں نکلتی ہیں۔ یہ پھنسیاں ہاتھ پاؤں کی انگلیوں کے درمیان، کلائیوں کے پچھلے حصے میں اور بغل میں نکلتی ہیں۔ آہستہ آہستہ یہ سارے جسم میں پھیل جاتی ہیں۔ یہ پھنسیاں سرخ رنگ کے دھبوں کی صورت میں دکھائی دیتی ہیں۔ یہ گندی چیزیں چھونے، انفیکشن ہونے، غلط انجیکشن لگ جانے کی وجہ سے ہوتی ہیں۔

بیماری کی شناخت

چونکہ اس بیماری کا نام ہی خارش ہے، اس لئے اس میں بہت زیادہ خارش ہوتی ہے۔ مریض خارش کرتے کرتے پریشان ہو جاتا ہے۔

## گھریلو علاج



- \* خارش ہو جانے پر پانی میں نیم کی چھال گھسا کر لگائیں۔
- \* سنگترے کے چھلکوں کو چٹنی کی طرح پیس لیں پھر اس لپ کو خارش والی جگہ پر لگائیں۔
- \* تلوں کے تیل میں تلسی کا رس ملا کر کچھ دنوں تک لگانے سے خارش دور ہو جاتی ہے۔
- \* لیموں کا رس اور جمبیلی کا تیل برابر کی مقدار میں لے کر متاثرہ جگہ پر لگائیں۔
- \* تھوڑے سے نیم کے پتے پانی میں اُبالیں۔ پھر اس پانی سے غسل کریں۔ آٹھ دس دن تک نیم کے پانی سے غسل کرنے سے خارش ختم ہو جاتی ہے۔
- \* دُوب کا 2 چمچ رس تلوں کے 100 گرام تیل میں ملا کر جلد پر لگائیں۔
- \* پس ہوئی گندھک 10 گرام، 100 گرام ناریل کے تیل میں ملا لیں۔ اس کو بار بار خارش والی جگہ پر لگائیں۔
- \* 5 گرام سیاہ مرچ اور 10 گرام گندھک۔ دونوں کو باریک پیس کر چھان لیں۔ پھر اسے تھوڑے سے گھی میں ملا کر مرہم بنالیں۔ اسے متاثرہ جگہوں پر لگائیں۔
- \* 100 گرام جمبیلی کے تیل میں، 25 گرام آنو لے کا رس ملا کر شیشی میں بھر کر رکھ لیں۔ پھر اسے دن بھر میں چار پانچ بار لگائیں۔
- \* چند دن کے تیل میں لیموں کا رس ملا کر خارش والی جگہ پر دن میں چھ سات بار لگائیں۔
- \* 250 گرام تلوں کے تیل میں تھوڑی سی دُوب ڈال کر آنچ پر پکائیں۔ دُوب جب سرخ ہو جائے، تو اسے آنچ سے اُتار کر چھان لیں۔ اس تیل کو استعمال میں لائیں۔
- \* نیم گرم پانی میں اجوائن پیس کر لپ کرنے سے بھی خارش دور ہو جاتی ہے۔
- \* نیم یا نیم کی نمولیوں کا تیل خارش پر پندرہ بیس دن تک لگائیں۔
- \* سرس کے بیج پیس کر لپ کرنے سے بھی خارش رفع ہو جاتی ہے۔
- \* خارش پر دہی لگانے سے کافی آرام ملتا ہے۔
- \* پیپل کی چھال کو پیس کر دیسی گھی میں ملا لیں۔ اس تیار مرہم کو خارش والی جگہوں پر لگائیں۔
- \* نیم کی پتیوں کو جلا کر اس کی 10 گرام راکھ لے لیں۔ اس میں 10 گرام گندھک ملا لیں۔ دونوں کو ویزلین میں ملا کر مرہم بنالیں۔ یہ مرہم خارش کو بہت جلدی ٹھیک کر دیتی ہے۔

## آیورویک علاج



- \* سنگھاڑا، بھنگی کی جڑ، جھاؤ بیر اور بھارنگی کی جڑ۔ سب کو 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر پیس لیں۔ پھر اس میں سے 10 گرام دوا ایک کپ پانی میں ڈال کر اُبالیں۔ پانی جب 1/2 کپ باقی رہ جائے، تو اسے پی لیں۔

- سات آٹھ دن تک اس پانی کے استعمال سے خارش کی پھنسیاں ختم ہو جائیں گی۔
- \* چک بڑ، ہرڑ اور کانچی کو ہموزن لے کر پیس لیں۔ پھر اسے جلد پر لگائیں۔
  - \* دُوب، ہرڑ، سوندھانمک، چک بڑ اور ونٹکسی لے کر اچھی طرح پانی کے ساتھ پیس لیں۔ پھر اسے جلد پر لگائیں۔
  - \* شاہترہ، چراستہ، سر پھوکہ، گل منڈی، ہر ایک 4، 4 گرام، عناب 5 عدد۔ ان سب کو 180 گرام پانی میں اُبال کر چھان لیں۔ پھر اس میں شکر 6 گرام ملا لیں۔ دن میں 2 گرام پیس۔
  - \* تھوڑے سے مہندی کے پتے خشک کر کے پیس لیں۔ پھر اس میں گھی ملا لیں۔ اس لیپ کو خارش والی جگہ پر لگائیں۔
  - \* کنکلی، گندھک، باجی، سب 3، 3 گرام کی مقدار میں لیں۔ ان سب کو پیس کر باریک چورن بنالیں۔ پھر اس میں 50 گرام تلوں کا تیل ملا کر شیشی میں بھر لیں۔ روزانہ اس کو خارش والی جگہوں پر لگائیں۔
  - \* لیموں کا رس 12 گرام، عرق گلاب 25 گرام، چمبیلی کا تیل 36 گرام، تمام دواؤں کو ملا کر ایک بوتل میں رکھ لیں اور خارش کی جگہ پر لگائیں۔ یہ خشک خارش میں مفید ہے۔

### تیار شدہ یونانی دوائیں



- \* اطرِ یفل شاہترہ..... 5 سے 10 گرام، عرق چوب چینی یا پانی کے ساتھ رات کو سوتے وقت لیں۔
- \* حب کتھ..... ایک گولی، مویز منقی میں رکھ کر پانی سے نگل لیں۔ یہ احتیاط رکھیں کہ گولی دانتوں سے نہ لگے۔
- \* شربت عشبہ خاص..... 50 ملی لیٹر، پانی میں ملا کر لیں۔
- \* معجون عشبہ..... 5 سے 10 گرام، تک لیں۔

### ہومیو پیتھک علاج



- \* اگر خارش کرنے کے بعد جلن ہو، تو ”میزریم 30“ دیں۔
- \* بہت زیادہ خارش، بے چینی، خارش کرنے کے بعد جلن ہو، تو ”آر سینک 6 یا 30“ دیں۔
- \* خارش میں خارش کرنے کے بعد اگر خون یا پیپ نکلے، اور بدبو دار اخراج ہو، تو ”ایسڈ کرائیسو 30“ دیں۔
- \* خارش ہو، مگر دانے خشک سے دکھائی دیں، تو ”بیر ایٹھا کارب“ دیں۔
- \* 20 گرام ناریل کے تیل میں ”سلفر 6 مدرنچر“ کی 20 بوند ملا کر لگائیں۔
- \* خارش کی بیماری میں ”ایلو 6“ بھی اچھی دوا ہے۔
- \* ایک سے دوسرے کو خارش ہو جائے، تو ”پیٹرولیم 30“ لگائیں۔



## 7- ذیابیطس

(Diabetes)

بیماری کیوں؟



جسم میں انسولین ہارمون کی کمی ہو جاتی ہے۔ اس حالت میں انسان کھانے کے ساتھ جو شکر کھاتا ہے، وہ ہضم نہیں ہو پاتی، جس کے نتیجے میں پیشاب کے ساتھ شکر یا چینی بھی باہر نکل جاتی ہے۔ اس کے علاوہ جو لوگ ہر وقت بیٹھے رہتے ہیں، زیادہ مباشرت کرتے ہیں، یا جن کا جگر خراب ہے، یا پھر زیادہ موٹے ہیں، ان کو بھی ذیابیطس کی بیماری ہو جاتی ہے۔

بیماری کی شناخت



ذیابیطس کے مریض کو پیاس اور بھوک زیادہ لگتی ہے۔ پیشاب بار بار آتا ہے۔ جسم میں چھوٹ کی بیماریوں سے بچاؤ کی طاقت کم ہو جاتی ہے۔ جسم میں پھوڑے، بھنسنی، خارش وغیرہ ہو جاتی ہے۔ زخم بھرنے میں کافی وقت لگتا ہے۔ آنکھوں کی روشنی آہستہ آہستہ کم ہو جاتی ہے۔ آنکھوں میں موتیا بند ہونے کا امکان رہتا ہے۔

گھریلو علاج



- \* میتھی دانہ 10 گرام اور 10 گرام خشک کر یلا۔ دونوں کو اچھی طرح پیس کر پورن بنالیں۔ اس پورن کو صبح کے وقت ایک سے 2 چمچ تک تازے پانی سے نہار منہ استعمال کریں۔
- \* کچے کریلے کے ٹکڑے کر کے اسے خشک کر لیں۔ پھر ان کو پیس کر پورن بنا کر شیشی میں بھر لیں۔ ایک چمچ پورن پھیکے گائے کے دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* صبح کے وقت نیم کی 4 عدد کوٹلیں 20 دن تک روزانہ چبا کر کھائیں۔
- \* تازے آنو لے کا 2 چمچ رس، شہد کے ساتھ دن میں دو بار استعمال کریں۔
- \* ذیابیطس میں اگر بار بار پیشاب آتا ہو، تو اسے دور کرنے کیلئے پس ہوئی ہلدی پھانک کر پانی پی لیں۔
- \* آم کے 8، 10 عدد نئے پتوں کو چبا کر کھانے سے ذیابیطس کنٹرول ہو جاتی ہے۔
- \* 8، 10 عدد جامنوں کو ایک کپ پانی میں اُبالیں۔ پھر پانی کو ٹھنڈا کر کے اسی پانی میں جامن متھ لیں۔ اس پانی کو صبح اور شام کے وقت پیئیں۔ یہ پیشاب میں شوگر کی مقدار کو کم کرتا ہے۔
- \* دوپہر کے وقت آدھی مٹی کی کاس، ذیابیطس کے مریضوں کیلئے تیر بہدف دوا ہے۔
- \* تھوڑے سے خشک آنو لے لے کر اس میں 100 گرام جامن کی گٹھلیوں کو خشک کر کے پیس لیں۔ اس میں سے ایک چمچ پورن روزانہ صبح خالی پیٹ پانی کے ساتھ پھانک لیں۔

عام لیکن خطرناک بیماریاں

- \* نیل کی جڑ کو خشک کر کے ٹوٹ پیس کر پورن بنالیں۔ ایک چمچ پورن میں نیل کی پتیوں کا 1/2 چمچ رس ملا کر استعمال کریں۔
- \* ایک چمچ جامن کا رس اور ایک چمچ پختہ آموں کا رس ملا کر روزانہ استعمال کریں۔
- \* جامن کے 4، 5 عدد پتیوں کو صبح کے وقت تھوڑے سے سوندھانمک کے ساتھ چبا کر کھانے سے کچھ ہی دنوں میں ذیابیطس ٹھیک ہو جاتی ہے۔
- \* ایک کپ گاجر کا رس، 1/2 کپ پالک کا رس اور 1/2 چمچ زیرے کے پورن میں 2 چمکی نمک ڈال کر بیس دن تک روزانہ استعمال کریں۔ اسے ہائی بلڈ پریشر کے مریض نہ لیں۔
- \* سیاہ زیرہ 10 گرام، 10 گرام مرچ اور 12، 10 عدد تلخی کے پتے لے کر انہیں پیس کر پورن بنالیں۔ اس میں تھوڑی سی سیاہ مرچ ڈال کر چنے کے برابر کی گولیاں بنالیں۔ 2، 2 گولیوں کو روزانہ پانی کے ساتھ صبح و شام لیں۔
- \* املتاس کے تھوڑے سے گودے کو لے کر گرم کریں۔ پھر مٹر کے دانے کے برابر گولیاں بنالیں۔ 2، 2 گولیاں صبح و دوپہر پانی کے ساتھ روزانہ استعمال کریں۔
- \* گڑ مار کے پتیوں کو خشک کر کے پیس کر ان کا پورن بنالیں۔ پھر اس میں سے 2، 2 گرام پورن پھیکے دودھ کے ساتھ صبح و شام استعمال کریں۔
- \* تیز پات کے پتیوں کو پیس کر پورن بنالیں۔ یہ پورن ایک ایک چمکی کی مقدار میں دوپہر اور شام کے وقت تازے پانی کے ساتھ پھانک لیں۔
- \* گل مہر کی ایک ڈلی ٹکڑے کر کے پانی میں بھگو دیں۔ تھوڑی دیر بعد اس پانی میں سے ایک ایک کپ پانی صبح اور شام کو پیئیں۔

### آیور ویدک علاج

- \* گڑ مار 20 گرام، جامن کی گٹھلی 10 گرام، سونٹھ 10 گرام۔ ان تینوں کو پیس کر پورن بنالیں۔ اس میں 1/2 کپ گوار کی چھال کا رس ملا کر چنے کے برابر کی گولیاں تیار کر لیں۔ دن میں تین بار ایک ایک گولی شہد کے ساتھ استعمال کریں۔ بیس دنوں میں ذیابیطس کی بیماری جاتی رہے گی۔
- \* کیرانا ج کا چھلکا، باؤ بڑنگ، اسگندھ ناگوری، سب 10، 10 گرام۔ سب کو ٹوٹ پیس کر رکھ لیں۔ اس میں سے ایک چمچ پورن کا کاڑھا بنا کر صبح و شام استعمال کریں۔
- \* ہرڑ، بیہڑہ، آنولہ (ترہلہ)، جامن کی گٹھلی، کریلے کے بیج، میتھی دانہ۔ ان سب کو 50، 50 گرام کی مقدار میں لے کر 100 گرام گڑ مار میں ٹوٹ پیس کر ملا لیں۔ صبح کوناشتے کے بعد 2 چمچ دوا پانی کے ساتھ لیں۔
- \* نیل کی خشک پتیاں 50 گرام، گھیگوار 50 گرام، گڑ مار 50 گرام، جامن کی گٹھلی 50 گرام، کریلے کے پتے 50 گرام۔ سب کو ٹوٹ پیس کر پورن بنالیں۔ اس میں سے 10 گرام پورن روزانہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔



- \* میتھی دانہ، 50 گرام، جامن کی گٹھلی 60 گرام، گڑ مار بوٹی 100 گرام۔ ان سب کو گوٹ پیس کر پورن بنالیں۔ ایک چمچ پورن صبح کے وقت پانی کے ساتھ پھانک لیں۔
- \* پیپتہ 20 گرام، کتھا 5 گرام، سپاری کا ایک ٹکڑا کچلا ہوا۔ تینوں کا کاڑھا بنا کر روزانہ کھانے کے وقت پیئیں۔
- \* 250 گرام پانی میں 10 گرام بنولے بھگو دیں۔ صبح بنولوں کو پانی میں متھ لیں۔ پانی کو چھان کر گرم کرنے کیلئے رکھیں۔ ٹھنڈا ہو جانے پر اس کاڑھے کو بیس پچیس دن تک پیئیں۔
- \* جامن کی گٹھلی 60 گرام لے کر خشک کر کے پیس کر پورن بنالیں۔ 3 گرام پورن پانی کے ساتھ 2 بار لیں۔
- \* فالسہ کی چھال 12 گرام۔ 250 گرام پانی میں رات بھر بھگور رکھیں اور صبح چھان کر پی لیں۔
- \* نیم کی کوئلیں 6 گرام، 60 گرام پانی میں پیس کر چھان لیں اور صبح کے وقت پیئیں۔
- \* ککوروہ ایک عدد کچل کر رس نکال لیں اور صبح و شام پیئیں۔
- \* خشک ککوروہ کو پیس کر پورن بنالیں اور دن میں دو بار لیں۔

### تیار شدہ یونانی دوائیں



- \* جوارش جالنوس..... 6 گرام، دن میں دو بار لیں۔
- \* جوارش زرعونی..... 7 گرام، سوتے وقت لیں۔
- \* قرص ذیابیطس..... ایک ایک قرص، پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔
- \* قرص سلاجیت..... ایک ایک قرص، پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔
- \* کشتہ بیضہ مرغ..... 225 ملی گرام، پانی کے ساتھ صبح لیں۔
- \* کشتہ زمرد..... 125 ملی گرام پانی، کے ساتھ صبح لیں۔
- \* معجون موصولی پاک..... 9 گرام سے 12 گرام، صبح کو عرق بادیان یا دودھ کے ساتھ لیں۔

### ہومیو پیتھک علاج



- \* بھوک اور پیاس کی زیادتی، پیشاب میں شکر کی مقدار زیادہ آنے کی شکایت۔ ان علامات میں ”کیلنک ایسڈ“ کی قلیل ترین مقدار کا استعمال کریں۔
- \* بار بار پیشاب آنے کی شکایت، ذہنی پریشانی، پیشاب میں فاسفیٹ کی مقدار زیادہ، پیشاب میں سفید شکر آنا، کمزوری، کام میں دل نہ لگنا وغیرہ علامات میں ”فاسفوریکم ایسڈ 1x یا 6x“ دیں۔
- \* پیشاب زیادہ آنا، پیٹ بھولنا، جلن، پیشاب کو روکنا مشکل، بے خبری میں پیشاب نکل جانا، بھوک کی زیادتی، گیس بننا وغیرہ علامات میں ”یورینیم نائٹریٹ کم“ پورن کی شکل میں دیں۔
- \* پیشاب کا رنگ مٹملا، نیچے گاری بیٹھ جائے۔ اس میں ”گرے فائینس“ دیں۔



- \* اگر ذیابیطس کی بیماری پرانی ہوگئی ہو، تو ”نیٹرم فاس“ اور ”نیٹرم سلف 6x“ دونوں کو ملا کر تقریباً ڈیڑھ ماہ تک دیں۔
- \* بار بار پیاس لگنا، جلن اور ذیابیطس کی حالت میں ”اوپٹیم“ دیں۔
- \* زیادہ پیشاب آنے پر ”رِس ایرومیڈکا“ دیں۔
- \* ذیابیطس کی وجہ سے ہاتھ پاؤں میں جلن، صفرا کی زیادتی، درد، اسہال وغیرہ میں ”سیفالینڈرکینڈکامدرنچر“ دیں۔
- \* بار بار پیشاب آنا، کھانستے یا زور سے بولنے سے پیشاب نکل جانا۔ ان علامات میں ”نیٹرم میور“ دیں۔
- \* پیشاب کرتے وقت جلن، پیشاب کا رنگ سُرخ، کبھی کبھی دھوئیں کے رنگ جیسا پیشاب، مٹانے میں تکلیف وغیرہ علامات میں ”ٹیئر ہنٹھیامدرنچر 30“ دیں۔

### بائیو کیمک علاج



- \* مٹانے میں درد، کمزوری، بار بار پیشاب آنا، پیشاب کو روکنے میں مشکل، جلن، نیند نہ آنے کی شکایت۔ ان تمام علامات میں ”کیلی فاس 3x یا 6x“ دیں۔
- \* پیاس کی زیادتی، منہ میں پانی پینے کے بعد بھی خشکی، کمزوری، بار بار پیشاب آنا، پیٹ کا بھولنا، ذیابیطس کے ساتھ ساتھ پھیپھڑوں کی بیماری۔ ان سب علامات میں ”کیلکیر یا فاس“ دیں۔
- \* پیشاب کے ساتھ اگر پیپ آتی ہو، تو ”کیلکیر یا سلف 6x یا 12x“ دیں۔
- \* ذیابیطس کی پرانی بیماری میں، جب کہ مریض کو موتیا بند ہو گیا ہو، تو ”سایلیشیا 6x“ دیں۔
- \* گردے کی بیماری کو ٹھیک کر کے ذیابیطس کی بیماری کو ختم کرنے والی دوا ”نیٹرم سلف 3x یا 6x“ دیں۔
- \* پیشاب میں شکر کی زیادتی، کمزوری میں اضافہ وغیرہ علامات میں ”کیلی میور 6x“ دیں۔

### غذا اور پرہیز

- \* جسمانی محنت اور ورزش باقاعدگی سے کریں۔
- \* کھانے میں چینی، گڑ، مصری، پیٹھے پھل، چاول، آلو، میدے سے تیار چیزوں کو نہ کھائیں۔
- \* جو، چنے کی روٹی اور ہری سبزیاں زیادہ کھائیں۔ ہفتہ میں ایک دن فاقہ کریں۔
- \* لیموں کا پانی، صبح و شام، دونوں وقت پیئیں۔ اس کے ساتھ ساتھ سُرخ مرچ، پیاز، لہسن، امرود، کیلا وغیرہ کا استعمال بھی نہ کریں۔ کریلا، پرول، بیٹنگن اور کچا کیلا ذیابیطس میں بہت مفید ہے۔

## 8- جلد کی بیماریاں

(Skin Diseases)

## بیماری کیوں؟



جلد کی بیماریاں کئی طرح کی ہوتی ہیں، جیسے..... خارش، کھجلی، چنبل، داد، پھوڑے، بھنسی، اگزیم، چھالے، خسرہ وغیرہ۔ یہ بیماریاں مقام کی تبدیلی، غلط دوا کھانے، پیٹ کی حرارت کم ہونے، ریان کے کپڑے پہننے، تیز دھوپ میں چلنے، عورتوں کی ماہواری میں خرابی، خون کی خرابیاں، سوڈا آمیز صابن وغیرہ کا زیادہ استعمال کرنا، گندی مٹی کے جسم پر لگنے وغیرہ کی وجہ سے جلد کی بیماریاں ہو جاتی ہیں۔

مثلاً جذام (کوڑھ) کی بیماری ایک چیز کے مخالف چیز کھانے، تے، چھینک، ڈکار، بول و براز کے جوش کو روکنے، کھانا کھانے کے بعد ورزش کرنے، کھٹائی، مٹی، گڑ، چاول زیادہ کھانے اور نا جائز تعلق سے ہو جاتی ہے۔

خون کی خرابی سے خارش ہو جاتی ہے۔ ریح کے جسم میں بڑھنے سے خشکی کی بیماری ہو جاتی ہے۔ پھوڑے، بھنسیاں گرم چیزیں کھانے سے نکل آتی ہیں۔ اسی طرح مہاسے خون کی گرمی اور ریح نیز بلغم کے بڑھنے کی وجہ سے نکلتے ہیں۔ جو لوگ مرچ، تیل، کھٹائی وغیرہ چیزوں کا زیادہ استعمال کرتے ہیں، انہیں بھی مہاسے نکل آتے ہیں۔

## بیماری کی شناخت



جلد کی بیماری ہو جانے پر جلن، خارش اور درد کی شکایت ہو جاتی ہے۔ جسم پر چھوٹے چھوٹے دانے، بھنسیاں، پھوڑے، دھبے، چکلتے وغیرہ دکھائی دینے لگتے ہیں۔ پھر ان میں سے پیپ نکلنی شروع ہو جاتی ہے۔ خارش میں جلد سرخ ہو جاتی ہے، کھجلی میں دانے ابھر آتے ہیں۔

## گھریلو علاج



- \* اگر جذام کی بیماری ہو جائے، تو بانجی کو پیس کر اس پورن کا کاڑھا پیئیں اور جلد پر بانجی کا تیل لگائیں۔ 10 یونڈ بانجی کا تیل بتاشے میں ڈال کر کھانے سے بھی کافی فائدہ ہوتا ہے۔
- \* سرخ اور سفید جذام میں بانجی کے بیج، آنولہ اور کھیر کی چھال۔ تینوں کو برابر کی مقدار میں لے کر 2 کپ پانی میں ابالیں۔ جب پانی چوتھائی کپ باقی رہ جائے، تو اسے چھان کر پیئیں۔
- \* نیم کے تیل کی 10 یونڈ صبح اور 10 یونڈ شام کو بتاشے کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* خون کی خرابی میں صبح و شام گلقد کا استعمال کریں۔
- \* رات کو سوتے وقت تر پھلہ پورن ایک چمچ پانی کے ساتھ پھانک لیں۔

- \* کچے پیٹے کا رس 2 چمچ کی مقدار میں صبح و شام استعمال کریں۔ جلد کی بیماری کی یہ تیر بہدف دوا ہے۔
- \* داد، خارش اور کھجلی میں مونگ پھلی کا خالص تیل جلد پر لگائیں۔
- \* جلد کی بیماری سے نجات حاصل کرنے کیلئے مولی کے پتوں کا رس نکال کر جلد پر لگائیں۔
- \* پھوڑے بھنسیوں پر نیم کی چھال گھسا کر لگائیں۔
- \* پھٹکری کے پانی سے جلد کو دھونے سے خارش چلی جاتی ہے۔
- \* سبز مرچ کو پیس کر سرسوں کے تیل میں پکائیں۔ 8 عدد سبز مرچ اور 100 گرام تیل ہونا چاہیے۔ جب تیل اچھی طرح پک جائے، تو اسے چھان کر شیشی میں بھر لیں۔ پھر ضرورت پڑنے پر جلد پر لگائیں۔
- \* کرلیے کا رس داد، خارش اور کھجلی پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔
- \* ہر طرح کی جلد کی بیماریوں میں لیموں کا رس بہت مفید ہے۔
- \* موگرے کے تھوڑے سے پتوں کو پانی میں پیس کر داد، خارش اور بھنسیوں پر لگائیں۔
- \* نیم کی 8، 10 کو پٹلیں نہار منہ کھانے اور نیم کے پانی سے غسل کرنے سے جلد کے جراثیم مر جاتے ہیں۔
- \* جلد کی بیماریوں میں جلد پر سیب کو کچل کر اس کا رس لگائیں۔
- \* اگر جسم میں خشکی ہوگی ہو، تو سرسوں کے تیل میں ہلدی ملا کر اس سے مالش کریں۔
- \* 100 گرام دھنیا اور 100 گرام سونف۔ دونوں کو پیس کر پھورن بنالیں۔ اس میں تھوڑی سی کھانڈ یا مصری ملا لیں۔ اس میں سے 2 چمچ پھورن پانی کے ساتھ صبح و شام استعمال کریں۔ یہ ہر طرح کی جلد کی بیماریوں میں مفید ہے۔
- \* ایک کپ گاجر کا رس روزانہ پینے سے جلد کی بیماریاں ختم ہونے لگتی ہیں۔
- \* خالص شہد بھنسیوں پر لگانے سے کافی فائدہ ہوتا ہے۔
- \* لہسن کا تیل پھوڑے بھنسیوں اور کھجلی والی جگہ پر لگائیں۔

### آیور ویدک علاج



- \* برگد، گولر، پیپل، ہینت، بیل، سفید چندن، سرخ چندن اور گیر و سب کی 10، 10 گرام مقدار لے کر پیس لیں۔ پھر اسے دیسی گھی میں ملا کر داد، خارش، کھجلی اور بھنسیوں وغیرہ پر لگائیں۔
- \* بجورے کی جڑ، بال چھڑ، دیو دارو، سونٹھ، راسنا اور ارٹھی۔ سب کو 20، 20 گرام کی مقدار میں لے کر پیس لیں۔ پھر اس کا لیپ، پانی سے بنا کر جلد پر لگائیں۔
- \* پیپل، پرانی کھل سرسوں، بکن کی چھال، نیم اور ہرڑ کی چھال۔ سب کو ہموزن لے کر پیس لیں۔ پھر پانی میں ملا کر جلد پر لگائیں۔
- \* کرنج، نیم اور زنگنڈی کو پیس کر ان کا لیپ لگانے سے بھنسیوں کے جراثیم مر جاتے ہیں اور بھنسیاں بالکل ٹھیک ہو جاتی ہیں۔



- \* موم، کوچ، زیرہ، شہد اور ہرڑ۔ ان کو برابر کی مقدار میں لے کر پیس لیں۔ پھر گائے کے گھی میں ملا کر پھوڑے پھنسیوں پر لگائیں۔
- \* سنگھاڑا، منگی کی جڑ، جھاؤ پیر اور بھارنگی کی جڑ۔ سب کو ہموزن لے کر پیس لیں پھر اسے داد پر لگائیں۔
- \* چک بڑ اور ہرڑ کو کاجی میں پیس کر لیپ لگانے سے داد ٹھیک ہو جاتی ہے۔
- \* دودھ، ہرڑ، سوندھانمک، چک بڑ اور ونٹلسی۔ ان سب کو ہموزن لے کر کاجی میں پیس کر داد، خارش اور کھجلی پر لگائیں۔
- \* نیم کے پتے 25 گرام، تلوں کا تیل 50 گرام اور موم 6 گرام۔ نیم کے پتوں کو پانی میں پیس کر چٹنی بنالیں اور تیل میں اتنا پکائیں کہ جل جائے۔ پھر موم پکھل جائے تو آنچ سے اتار کر مرہم پھٹے ہوئے پھوڑوں پر لگائیں۔
- \* آک کا دودھ 5 گرام، ناریل کا تیل 10 گرام۔ ان سب کو اچھی طرح ملا کر ایک بوتل میں رکھ لیں۔ داد کو صاف کپڑے سے رگڑ کر یہ مرہم لگائیں۔
- \* سمندر جھاگ تھوڑی سے لے کر پانی کے ساتھ گھسا کر مہاسوں پر لگائیں۔
- \* ٹلسی کے پتے 12 گرام۔ ان کو پانی میں پیس کر لیپ بنالیں اور اس لیپ کو خارش والی جگہ پر لگائیں۔
- \* کچور باریک پیس لیں اور ایک ایک گرام صبح و شام پانی کے ساتھ پھانک لیں۔ یہ پھوڑے پھنسیوں میں مفید ہے۔
- \* 50 گرام گیر و اور 3 گرام نیلا تھوٹھا ملا کر باریک پیس لیں۔ پس ہوئی یہ دوا چار گنا سرسوں کے تیل میں ملا کر پھوڑے پھنسیوں پر لگائیں۔
- \* چراستہ رات کو پانی میں بھگو کر رکھیں۔ صبح پھوڑے پھنسیوں کے مریض کو پلائیں۔

### تیار شدہ یونانی دوائیں

- \* اطر یفل شاہترہ..... 7 گرام، داد کے لئے رات کو سوتے وقت لیں۔
- \* شربت مصفی خون..... 50 ملی لیٹر، لیں۔
- \* عرق ماء الجبن..... 125 ملی لیٹر، شربت عناب، 25 ملی لیٹر میں ملا کر صبح، دوپہر اور شام کو لیں۔
- \* مرہم خارش جدید..... ہر قسم، کی خارش میں مفید ہے۔
- \* معجون مصفی خون..... 7 گرام۔ داد کے لئے رات کو سوتے وقت لیں۔

### ہومیو پیتھک علاج

- \* خارش اور چھالوں میں جلن ہونے پر "ایمونا کارب 6" کا استعمال کریں۔
- \* صبح و شام داد خارش میں کھجلی ہونے پر "ایکسائینما 6" دیں۔
- \* بوائی پھٹنے پر، خارش، کھجلی وغیرہ حالت میں "ایکا لکا 3" کا استعمال کریں۔



\* کھجلی کے باعث اگر متاثرہ جگہ سیاہ پڑ جائے، تو ”سکولیکور 6“ کا استعمال کافی مفید ہے۔

\* جلد سیاہ، سڑنے جیسی حالت، کھجلی، خارش وغیرہ علامات میں ”کوکین 6“ دیں۔

\* جلد کی بیماری کے باعث کھجلی، کھجلائے کے بعد کچھ آرام، صبح و شام خارش کا بڑھنا، غسل کرنے کے بعد کھجلی۔ ان تمام علامات میں ”سلفر 30 یا 30“ دیں۔

\* جلد اگر موٹی پڑ جائے، تو ”کیسٹریکائی 6“ کا استعمال کریں۔

\* جسم میں کانٹے کی طرح ابھار، ناخنوں کا بھاری پڑ جانا۔ سارے جسم میں خشکی، خارش۔ ان علامات میں ”سیاڈلا 30“ دیں۔

\* چھوٹی چھوٹی پھنسیاں، سوجن، خون کی طرح سُرخ، جلن، سارے جسم میں خشکی کے ساتھ جلن وغیرہ علامات میں ”ریڈیم بروم 30“ کا استعمال کریں۔

\* سارے جسم میں کھجلی کی شدید حاجت ہونے پر ”نکولس 30“ دیں۔

\* خارش کے ساتھ گرمی کا احساس، کانٹا چھنے جیسی تکلیف۔ سُن ہو جانا وغیرہ علامات میں کوڈنیم 6“ دیں۔

\* جاڑے کے موسم میں جلد کی بیماری کیلئے ”کیلے بائیکروم 6“ کا استعمال کریں۔

\* پھوڑ، داد، خارش وغیرہ کیلئے ”سیاہ 30“ کا استعمال کریں۔

\* چہرے پر دانے پھنسیاں نکل آنے پر ”انڈیم 6“ کا استعمال کریں۔

\* سر میں خشکی، اگرزیمیا اور ہاتھوں کی انگلیوں پر خارش کی بیماری۔ ان علامات میں ”سینمیو 6“ کا استعمال کریں۔

### قدرتی علاج



\* صبح سویرے نیم گرم پانی میں تھوڑی سی گندھک ڈال کر غسل کریں۔

\* نیم کے پانی سے نہانے سے جلد کی بیماری دور ہوتی ہے۔

\* سیاہ مٹی میں تھوڑا سا شہد ڈال کر پھوڑے پھنسیوں اور خارش پر لپ کریں۔

\* کھجلی پر ٹھنڈے پانی کی دھار پندرہ منٹ تک روزانہ ڈالیں۔

نوٹ:- مندرجہ بالا باتوں کے ساتھ ساتھ دل کو خوش رکھیں۔ اپنی صورت رونے جیسی نہ بنائیں۔ اگر دل اور روح خوش ہوں، تو کام میں دل لگتا ہے۔ جسمانی اور ذہنی ارتقا میں بھی رکاوٹ پیدا نہیں ہوتی۔ دل پر مردہ رہنا اور خوشی کا فقدان جسمانی اور ذہنی ارتقا میں رکاوٹ پیدا کر سکتا ہے۔ اس لئے دل اور روح کی خوشی کے ذریعے سے اس مسئلے کا آسان حل ہے۔

### غذا اور پرہیز

\* زیادہ گرم اور زیادہ ٹھنڈی اور ایک چیز کے مخالف چیز، جیسے..... گھی اور شہد، مچھلی اور دودھ کا استعمال نہ کریں۔

- \* رات کو سونے سے پہلے نیم گرم دودھ میں ایک چمچ ہلدی کا پورن ڈال کر استعمال کریں۔
- \* ہری سبزیوں، موٹی پھلوں وغیرہ کا استعمال کریں۔
- \* جوار یا باجرے کی روٹی نہ کھائیں۔
- \* اگر پیٹ میں قبض رہتی ہے، تو پہلے اسے دور کرنے والی دوا کا استعمال کریں، اس کے بعد ہلکا اور زود ہضم کھانا لیں۔
- \* چائے، کافی، تمباکو، شراب یا دوسری نشلی چیزوں کا استعمال نہ کریں۔
- \* زیادہ مباشرت سے پرہیز کریں۔
- \* آچار، لیموں، ٹماٹر، تیل اور نمک کا زیادہ استعمال نہ کریں۔
- \* پانی میں لیموں کے رس یا نیم کے تیل کی 2 بوند ڈال کر غسل کریں۔

## 9- برص، پھلہری یا سفید داغ

(Leucoderma)

بیماری کیوں؟



آیو رویدک کے مطابق یہ بیماری ان لوگوں کو زیادہ ہوتی ہے، جو باہم مخالف چیزیں کھاتے ہیں، جیسے..... دودھ اور مچھلی کھانا۔ اس کے علاوہ ڈکار، چھینک، تے، بول و براز وغیرہ کے جوش کو روکنے، دھوپ میں زیادہ دیر تک کام کرنے، کھانا کھانے کے بعد ورزش کرنے، ٹرش اور گرم چیزوں کے زیادہ کھانے وغیرہ کی وجہ سے بھی برص کی بیماری ہو جاتی ہے۔ اس بیماری میں رتخ، صفرا اور بلغم خراب ہو کر خون، چربی اور سانس کی صورت مسخ کر دیتے ہیں۔ یہ بیماری موروثی بھی پائی جاتی ہے۔ جسم میں آتشک، سوزاک، نبھ متعلقہ خرابیوں کی وجہ سے بھی جسم پر سفید داغ پیدا ہو جاتے ہیں۔

بیماری کی شناخت



سب سے پہلے جسم پر سیاہ دھبے سے بنتے ہیں۔ جلد میں جلن اور خارش پیدا ہوتی ہے اور جلد سن سی ہونے لگتی ہے۔ پھر جگہ جگہ پر سفید داغ سے دکھائی دینے لگتے ہیں۔ جلد کی حساسیت کم ہو جاتی ہے۔ آہستہ آہستہ یہ بیماری بڑھ کر سارے جسم میں پھیل جاتی ہے۔ ویسے یہ مٹھوت کی بیماری نہیں، لیکن سماج میں برص والے شخص کو لوگ اچھی نظر سے نہیں دیکھتے۔ اس بیماری کو ٹھیک کرنے کیلئے مندرجہ ذیل علاج بتائے گئے ہیں، لیکن یہ جلدی ٹھیک نہیں ہوتی۔

گھریلو علاج



\* سیاہ اڑدیں کر سفید داغوں پر دن میں تین چار بار لگانے سے داغوں میں جلد کا حقیقی رنگ آنے لگتا ہے۔



\* تلسی کے پودے کی جڑ اور تنے کو صاف کر کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ پھر اسے 1/2 کلو خالص تلوں کے تیل میں ڈال کر آئینے پر رکھ کر اچھی طرح پکائیں۔ اسے چھان کر شیشی میں بھر لیں۔ یہ تیل دن میں تین چار بار روئی کے ٹکڑے سے سفید داغوں پر لگائیں۔

\* تھوڑی سی پسی ہوئی سیاہ مرچ سرکہ میں گھوٹ لیں۔ پھر داغوں پر لگائیں۔

\* ریکی فائیڈ سپرٹ سفید داغوں پر تین چار ماہ تک لگانے سے داغوں کا رنگ تبدیل ہونے لگتا ہے۔

\* انجیر کے کچے پھلوں کا دودھ نکال کر سفید داغوں پر لگائیں۔ چار ماہ تک یہ عمل کرنے سے داغ مٹنے لگتے ہیں۔

\* تھوڑی سی سپرٹ میں پسی ہوئی ہلدی ملا کر برص پر لگائیں۔

\* نیم کی پتیوں اور پھولوں کو پانی کے ساتھ پیس کر سفید داغوں پر لگائیں۔

\* لہسن کا رس برص پر لگانے سے کافی فائدہ ہوتا ہے۔

\* نیم کے تیل میں چال موگرے کا تیل، ہموزن ملا کر شیشی میں بھر کر رکھ لیں۔ دونوں کی مقدار برابر رکھیں۔ اس تیل کو سفید داغوں پر لگائیں اور پانچ چھ یونڈ بتاشے پر ڈال کر بتاشہ کھائیں۔

\* ایک چمچ چونا اور 5 گرام ہڑتال۔ دونوں کو ایک ساتھ پیس کر لیموں کے رس میں ملا کر تقریباً دو ماہ تک برص پر لگائیں۔

\* چترک اور سفید گھوچی 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر پیس لیں۔ پھر اسے برص پر دن میں تین بار لگائیں۔

### آیور ویدک علاج



\* ہلدی، شیتل چینی، سونا گيرو، باپچی، نیم کی چھال۔ ان سب کو 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر خشک کر کے پیس لیں۔ اس میں سے 10 گرام پورن شیشے کے برتن میں تقریباً چھ گھنٹے تک بھگوئے رکھیں۔ پھر اسے چھان کر اس میں 2 چمچ شہد ملا کر پی جائیں۔ اس میں جو چیزیں گاڑھی صورت میں رہ جاتی ہیں، ان کا لیپ بنا کر داغوں پر لگائیں۔ دوا کا یہ عمل تقریباً 2 ماہ تک کریں۔

\* گندھک 20 گرام، مینوسل 10 گرام، نیلا تھوٹھا 10 گرام، مردہ شنگھ 10 گرام، ہڑتال 10 گرام، سیندور 10 گرام، سہاگہ 10 گرام اور پارہ بھسم 10 گرام۔ سب کو پیس کر آدھے کپ لیموں کے رس میں ملا لیں۔ پھر اسے روزانہ دو تین ماہ تک داغوں پر لگائیں۔

\* باؤ بڑنگ، تر پھلہ پورن اور پیپل۔ تینوں کو 20، 20 گرام کی مقدار میں لے کر شیشی میں بھر لیں۔ اس میں سے 2 چمچ پورن گائے یا بھینس کے گھی میں ملا کر روزانہ استعمال کریں۔

\* گندھک کا پورن 10 گرام اور باپچی کا پورن 10 گرام۔ تینوں کو تلوں کے تیل میں ملا کر داغوں پر لگائیں۔

\* گوٹ، چکیر، سوندھانمک، باؤ بڑنگ اور سرسوں کے دانے۔ تینوں کو برابر مقدار میں لے کر پیس لیں۔ پھر اس میں تھوڑا سا تلوں کا تیل ملا کر داغوں پر لگائیں۔

\* مولی کے بیج، زرد سرسوں کے دانے، دارو ہلدی، چکیر کے بیج، گوند، تر گونا، باؤ بڑنگ اور گوٹ۔ سب کو ہموزن

لے کر پانی میں پیس لیں۔ پھر اسے دن میں تین چار بار دو ماہ تک داغوں پر لپ کریں۔

\* بانجی کے بیج، نیم کے پھول، آنولہ، کھیر کی چھال یا کتھا۔ سب کو برابر کی مقدار میں لے کر گوٹ پیس لیں۔ پھر 2 کپ پانی میں ڈال کر اُبلنے کے لئے آنچ پر رکھ دیں۔ کاڑھا جب ایک کپ باقی رہ جائے، تو چھان کر اس میں تھوڑی سی چینی ڈال کر پی جائیں۔

\* مجیٹھ، تر پھلہ، کنکی، بیج، دارو ہلدی، نیم کی چھال اور گلو۔ تمام دوائیں ہموزن لے کر کاڑھا بنا کر چالیس دن تک پییں۔

\* ہرڑ کی چھال، سرسوں، کیوانچ کی جڑ، ہلدی، چاؤ، بانجی، سوندھا نمک، باؤ بڑنگ۔ سب برابر کی مقدار میں لے کر باریک پیس لیں۔ پھر گائے کے دودھ میں ملا کر سفید داغوں پر لگائیں۔ جب تک بیماری ٹھیک نہ ہو جائے، اسے لگاتے رہیں۔

\* مجیٹھ، لاکھ، تر پھلہ، کلہاری کی جڑ، ہلدی، آنولہ سارگندھک۔ سب چیزیں برابر کی مقدار میں لے کر پیس لیں اور دھوپ میں رکھ دیں۔ جب یہ اچھی طرح گرم ہو جائے، تو سفید داغوں پر لگائیں۔

\* کلونجی کے بیج پانی میں پیس کر متاثرہ جگہوں پر لپ کریں۔

\* چندن کا پورن 1/2، 1/2، چچ و شام دودھ کے ساتھ لیں۔

\* سورج مکھی کا تیل ایک ایک چچ صبح و شام پییں۔

\* کچ کی چھال کا پورن ایک ایک چچ صبح و شام پانی کے ساتھ پھانک لیں۔

تیار شدہ یونانی دوائیں



\* پورن برص..... چالیس دنوں تک استعمال کریں۔

\* ضاد برصینا..... ایک گولی، پانی یا سرکہ میں پیس کر داغوں پر لگائیں۔ چالیس دنوں تک استعمال کریں۔

### غذا اور پرہیز

\* کھٹی چیزیں، تیل، مرچ، گرم مصالحے وغیرہ کا استعمال بند کر دینا چاہیے۔ نمک بھی کم لینا چاہیے۔

\* کھانا پرہیزی کھائیں۔ سبزیاں اور پھل زیادہ لیں۔

\* میٹھی چیزوں کا استعمال کم کریں۔

\* ٹھنڈی تاثیر کی چیزیں کھائیں۔

## 10- پھوڑے پھنسیاں

(Boils)

بیماری کیوں؟



جسم کے مساموں اور بالوں کی جڑوں کو ”ایسکو“ نامی جراثیم گھر کر لیتے ہیں، جو چھوٹ پیدا کر دیتے ہیں۔ اسی وجہ سے پھوڑے پھنسیاں نکل آتی ہیں۔ آسان زبان میں ایسے کہا جاسکتا ہے کہ جسم کے اندر اور چلد کی گندگی کے باعث پھوڑے پھنسیاں نکل آتی ہیں۔ اس کے علاوہ خون میں خرابی پیدا ہونے، برسات کے موسم میں آموں کا زیادہ استعمال کرنے، مچھروں اور کیڑوں مکوڑوں کے کاٹنے وغیرہ کی وجہ سے بھی پھوڑے پھنسیاں نکل آتی ہیں۔ کچھ لوگ گرم چیزوں کا استعمال زیادہ کرتے ہیں، جن کا چلد پر اثر پڑتا ہے اور پھوڑے پھنسیاں ابھر آتی ہیں۔

بیماری کی شناخت



پھوڑے پھنسیوں کی شناخت سب لوگوں کو آسانی سے ہو جاتی ہے۔ پہلے ان میں درد معلوم ہوتا ہے، آہستہ آہستہ ان کے منہ بن جاتے ہیں، جن سے خون نکلتا ہے۔ پک جانے پر پیپ نکلنے لگتی ہے۔ ان پھنسیوں میں ٹیس ہوتی ہے، جلن بھی ہوتی ہے۔

گھریلو علاج



- \* نیم کی چھال پانی کے ساتھ گھسا کر لگانے سے کچھ دنوں میں چھوٹی پھنسیاں ختم ہو جاتی ہیں۔
- \* گوار پاٹھے کا گودا نکال کر گرم کریں۔ اس میں 2 چٹکی ہلدی ملا لیں۔ پھر پلٹس بنا کر مٹی باندھ دیں۔ پھوڑا جلدی ہی پک کر پھوٹ جائے گا۔ گندہ مواد نکل جانے کے بعد وہ جلد ہی ٹھیک ہو جائے گا۔
- \* بیل کا پتہ گرم کر کے، اس پر سیدھی طرف تھوڑا سا شہد یا سرسوں کا تیل لگا کر پھوڑے پر باندھ دیں۔
- \* ناریل کا تیل 100 گرام، شہد کی مکھیوں کا موم 10 گرام، تلسی کے پتوں کا رس 2 چمچ۔ تینوں چیزوں کو ملا کر آنچ پر تھوڑی دیر تک پکائیں۔ پھر ٹھنڈا کر کے اس مرہم کو کچھ دنوں تک پھوڑے پھنسیوں پر لگائیں۔
- \* اگر پھوڑے کو پکا کر اس کا مواد نکالنا ہو، تو اسی کی پلٹس میں 2 چٹکی ہلدی ملا کر پھوڑے پر باندھیں۔
- \* پھوڑے کو پکانے کیلئے پان کے پتے پر تھوڑا سا گرم گھی لگا کر پھوڑے پر باندھ دیں۔
- \* برگد کے درخت کا دودھ پھوڑے پر لگانے سے وہ پک کر پھوٹ جائے گا۔
- \* پھنسیوں پر امر بیل پیس کر لگانے سے وہ خشک ہو جائیں گی۔
- \* برگد کے نئے پتے کو آنچ دکھا کر اس پر تھوڑا سا تیل لگا کر پھوڑے پر باندھ دینا چاہیے۔



- \* ایک چمچ سوٹھ لے کر پانی میں حل کریں۔ پھر پھنسیوں پر لگائیں۔
- \* مسور کی دال پیس کر اس کی پلٹس پھوڑے پر لگائیں۔
- \* چھوٹی چھوٹی پھنسیوں پر نیم یا تارپین کا تیل لگائیں۔
- \* مولسری کی چھال لے کر اس کو خشک کر لیں۔ پھر اس کو پیس کر موم یا ویزلین میں ملا لیں۔ یہ مرہم دن میں تین چار بار لگائیں۔
- \* کدو کے پتوں کو کچل کر ان کا رس نکال لیں۔ پھر اسے پھنسیوں پر لگائیں۔
- \* پھوڑے پھنسیوں کو مہندی کے پانی سے دھونے سے وہ خشک ہو کر ٹھیک ہو جاتی ہیں۔
- \* نیم کی پتیوں کو پیس کر پھوڑے پھنسیوں پر دن میں 2 بار لگائیں۔
- \* اگر پھوڑا پک گیا ہے، تو اس پر ذوب پیس کر لگانے سے وہ جلدی پھوٹ جاتا ہے۔
- \* پیاز کچل کر اس کی پلٹس پھوڑے پر باندھیں۔ پھوڑا جلدی پھوٹ جائے گا اور پیپ نکلنے کے بعد وہ خشک ہو جائے گا۔
- \* سوجن ہونے پر پھنسیوں پر اجوائن پیس کر اس میں تھوڑا سا لیموں نچوڑ کر لگائیں۔
- \* جامن کی گٹھلیوں کو پیس کر پھنسیوں پر لگانے سے وہ جلدی ٹھیک ہو جاتی ہیں۔
- \* لیموں کے رس میں چند دن کا پورن ڈال کر پھنسیوں پر لگائیں۔
- \* کریلے کا رس پھنسیوں پر کچھ دنوں تک لگانے سے وہ خشک ہو جاتی ہیں۔
- \* امرود کی تھوڑی سی پتیاں لے کر ان کو پانی میں اُبال کر پیس لیں۔ پھر اس چٹنی کو پھنسیوں پر لگائیں۔
- \* لسوڑے کے پتوں کی پلٹس پھنسیوں کو بڑی جلدی ٹھیک کر دیتی ہے۔
- \* گاجر کو اُبال کر اس کی چٹنی پھنسیوں پر لگائیں۔

### آیو رویدک علاج

- \* ان بجھا چونا 3 گرام، چربی 12 گرم۔ ان دونوں کو اچھی طرح ملا کر پھوڑوں پر لگانے سے پھوڑے جلدی پھوٹ جاتے ہیں۔
- \* اسی پانی میں پیس کر پھوڑوں پر لیپ کرنے سے پھوڑے پھوٹ جائیں گے۔
- \* آنہ ہلدی، صابن، ارٹھ کے بیج کی گری، گوگل۔ سب ہموزن لے کر پانی میں پیس کر لیپ تیار کر لیں اور پھر اس لیپ کو پھوڑوں کی ابتدائی حالت میں لگائیں۔
- \* کنیر کی جڑ کی چھال کو پانی میں پیس کر پھوڑے پر لیپ کرنے سے پھوڑا پھوٹ جاتا ہے۔

### تیار شدہ یونانی دوائیں

- \* اطرِ نقل شاہترہ..... 7 گرام، پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔



- \* شربت عناب..... 30 گرام، پانی میں ملا کر شام کے وقت لیں۔
- \* ضماد محلل..... پھوڑوں پر لگائیں۔
- \* مرہم سفیدہ کا شغری..... پھوڑوں پر لگائیں۔
- \* مرہم کافور..... پھوڑوں پر لگائیں۔
- \* معجون چوب چینی..... 7 گرام، پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔

### ہومیو پیتھک علاج



- \* اگر پھوڑا یا پھنسی پکنے کے قریب ہو یا اس میں سوجن ہے، اور مواد نہیں بنا ہے، تو ”ہیپر سلف 6x“ دن میں تین چار بار دیں۔ یہ دوا پھوڑے پھنسیوں کو خشک کر دیتی ہے۔
- \* پھوڑا جب پکنے کی حالت میں آجائے، تو علامات کے مطابق ”بیلا ڈونا 6“ یا ”مارکسول“ دیں۔
- \* چہرے پر نکلنے والے پھوڑے پھنسیوں میں ”تھو جا“ اعلیٰ درجے کی دوا ہے۔
- \* ناک پر پھنسیاں ہوں اور وہ سرخ پڑ گئی ہوں، تو ”کیڈ میٹم سلف“ دیں۔
- \* پھوڑے میں جب سوجن آجائے، تو اسے ختم کرنے کیلئے ”کیمفر مدرنچر“ دیں۔
- \* چھوٹی چھوٹی پھنسیوں میں اگر مواد آجائے، تو ”سپیا“ دیں۔
- \* پھوڑے پکنے کی حالت، پھوٹنا نہ ہو، درد۔ ایسی حالت میں ”پلسیڈا مدرنچر“ پھوڑے پر استعمال کریں۔
- \* بچوں کو پھوڑے پھنسیوں میں ”آر نیکا 200“ دیں۔
- \* جب پھوڑا پکنے کی حالت میں ہو، لیکن اس کا منہ دکھائی نہ دے، تو ”لیکیس“ دیں۔
- \* پیٹھ پر پھوڑا، بخار وغیرہ ہو، تو ”سٹروموئٹم“ دیں۔

### بائیو کیمک علاج



- \* اگر پھوڑے کے پھوٹنے کے بعد زخم بن گیا ہو، درد وغیرہ علامات میں ”کیلی فاس 3x یا 6x“ کو استعمال کریں۔
- \* اگر پھوڑا پھوٹنا نہ ہو، تو ”سائیلیشیا 200“ دوبار دیں۔
- \* اگر ”سائیلیشیا“ کے استعمال سے ساری پیپ نہ نکلے، تو ”کیلکیر یا سلف 6x“ دیں۔
- \* پیپ پھر ازخم، زخم گہرائی تک پھیل جائے، مریض کو بے چینی، ناسور۔ ان تمام علامات میں ”کیلکیر یا فلو 3x یا 6x“ دیں۔
- \* پہلے بخار، بیماری کی جگہ سوجن، ٹپکن، پیپ پڑنے کا شبہ۔ ان علامات کو دیکھ کر ”فیرم فاس 6x“ اور ”کیلی میور“ کا استعمال کریں۔
- \* بہت پرانا پھوڑا، بار بار پکتا ہو، پھوٹتا ہو، سوجن، زخم وغیرہ علامات میں ”نیٹریم سلف 3x یا 6x“ دیں۔

## قدرتی علاج



- \* جسم پر اگر پھوڑے پھنسیاں نکل آئیں اور وہ پھوٹ نہ رہی ہوں، تو ان پر سیاہ مٹی کا لپ کر لیں۔
- \* روزانہ رات کو پھنسیوں کو گرم پانی سے سینک دیں۔
- \* گرم پانی کے بعد تو لیے کو ٹھنڈے پانی میں بھگو کر پھنسیوں پر رکھیں۔
- \* اگر پھوڑا پک گیا ہو، تو اس پر آہستہ آہستہ سینک کریں۔ پھوٹنے پر گیلی روئی سے صاف کر کے پانی میں گرم کی گئی مٹی ٹھنڈی کر کے باندھیں۔

## غذا اور پرہیز

- \* مزاج کے خلاف گرم چیزیں، مرچ مصالحے، تیل، کھٹائی، خشک اور زیادہ میٹھی چیزوں وغیرہ کا استعمال نہ کریں۔
- \* پھوڑے پھنسیوں کے اوپر دھول نہ جمنے دیں۔ ان پر مٹی باندھ لیں یا کپڑے سے ڈھانپ کر رکھیں۔
- \* نیم کا 2 چمچ پانی روزانہ صبح کے وقت ضرور پیئیں۔
- \* دیسی گھی کی جگہ مکھن کا استعمال کریں۔





## عورتوں کی خاص بیماریاں

- |                   |                          |    |
|-------------------|--------------------------|----|
| (Leucorrhoea)     | سیلانِ رحم یا لیکوریا    | -1 |
| (Dysmenorrhoea)   | ماہواری متعلقہ پریشانیاں | -2 |
| (Pregnancy pain)  | زچگی کا درد              | -3 |
| (Puerperal Fever) | پرسوت بخار               | -4 |

## عورتوں کی خاص بیماریاں

دیکھی لوگوں کو بدیسی چیزوں اور انداز سوچ کو چھوڑ کر دیسی چیزوں اور انداز سوچ کو اپنانا چاہیے۔ ہماری زبان، دیسی طریقہ علاج، دیسی دوائیں، ہماری تعلیم اور ہمارے رسم و رواج ہمارے ہاں کی آب و ہوا، رسم و رواج اور تہذیب و ثقافت کی مٹی سے بنے ہیں۔ ان میں زندگی کو نیا خیال و جذبہ، نئی صورت اور نیا ارتقا پیدا کرنے کی قوت ہے۔

### 1- سیلانِ رحم یا لیکوریا

(Leucorrhoea)

بیماری کیوں؟



سیلانِ رحم یا لیکوریا دو طرح کا ہوتا ہے اور اس کے پیدا ہونے کی وجوہات بھی الگ الگ ہیں۔

1- سفید سیلانِ رحم:- خون کی کمی، پریشانی، صدمہ، خوف، زیادہ مباشرت، حسد و رقابت، بد ہضمی اور قبض کی وجہ سے یہ بیماری پیدا ہو جاتی ہے۔

2- خونی سیلانِ رحم:- یہ بیماری زیادہ مباشرت، سُرخ مرچ اور گرم مصالحوں کا زیادہ استعمال کھٹی، چٹ مٹی چیزوں کے زیادہ کھانے، گوشت، شراب کا استعمال، بار بار اسقاطِ حمل، پریشانی، صدمہ، بچہ دانی پر چوٹ پہنچنا وغیرہ کی وجوہات سے ہو جاتی ہے۔

بیماری کی شناخت



سفید سیلانِ رحم میں اندامِ نہانی کے راستے سے سفید سیلان نکلتا ہے۔ اس بیماری میں بھوک نہیں لگتی۔ قبض، خشکی، زرد رنگ، جسم اور سر میں درد، کام میں دل نہ لگنا، اندامِ نہانی میں خارش اور بدبو وغیرہ علامات معلوم ہوتی ہیں۔ عورت کا جسم بہت کمزور ہو جاتا ہے۔ ہاتھ پاؤں میں جلن اور اکڑن پیدا ہو جاتی ہے۔ کمر درد، سر میں چکر وغیرہ اس بیماری کی دوسری

علامات ہیں۔

سفید یا سرخ سیلانِ رحم میں حیض کے ساتھ خون بار بار نکلتا ہے۔ عورت کی کمر، پاؤں کی پٹلیوں، ہاتھ پاؤں، جانگھوں وغیرہ میں درد، بے چینی وغیرہ ہوتی ہے۔ مریض کمزور ہو کر ہر وقت بے چینی محسوس کرتا ہے۔

## گھریلو علاج



- \* ٹلسی کے ایک چمچ رس میں 2 چمکی پسا ہوا زیرہ ملا کر صبح و شام استعمال کریں۔
- \* اشوک کی چھال کا پورن 3 گرام کی مقدار میں لے کر گائے یا بکری کے دودھ کے ساتھ لیں۔
- \* انار کے پتے 20 گرام، سیاہ مرچ تین گرام اور 2 کلی نیم کی پتیاں۔ تینوں کو پیس کر اس کی 2 خوراک کریں اور صبح و شام استعمال کریں۔
- \* عام صورت سے ایک ایک چمکی پس ہوئی پھٹکری صبح، دوپہر اور شام کو پانی کے ساتھ لیں۔
- \* 2 چمچ آنو لے کر اس اور ایک چمچ شہد۔ دونوں کو ملا کر بیس پچیس دن تک پینے سے سفید سیلانِ رحم جاتا رہتا ہے۔
- \* ایک چمچ زیرہ لے کر توڑے پر خشک بھون لیں۔ پھر اسے پیس کر تھوڑی سی چینی ملا کر پھانک لیں۔ سفید سیلانِ رحم کی یہ بہترین دوا ہے۔
- \* بیلگری 10 گرام، رسوت 100 گرام، ناگ کیسر 10 گرام۔ تینوں کو لے کر پیس لیں۔ اس میں سے 5، 6 گرام پورن چاولوں کے ماٹھ کے ساتھ کھائیں۔
- \* بڑی الائچی کے دانے 5 گرام، ماجو پھل 5 گرام اور اشوک کی چھال 10 گرام۔ تینوں کو کوٹ پیس کر پورن بنا لیں۔ اس میں سے 2، 3 گرام پورن صبح و شام تازے پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* بیلگری، دارو ہلدی اور رسوت 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر کوٹ پیس کر پورن تیار کر لیں۔ اس میں سے 3 گرام دوا صبح و شام شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* صبح و شام پٹھانی لودھ کا پورن 6 گرام لے کر شہد کے ساتھ استعمال کریں۔ اوپر سے 1/4 لیٹر دودھ لیں۔
- \* ایک چمچ ناگ کیسر لے کر روزانہ بیس دن تک لسی کے ساتھ لیں۔ اس سے سفید سیلانِ رحم جاتا رہے گا۔
- \* روزانہ صبح پھٹکری کے پانی سے اندام نہانی کو اچھی طرح دھوئیں۔ اگر پچکاری سے اندر تک دھونے کی سہولت ہو، تو بہت اچھا ہے۔ اس کے بعد 2 چمکی پھٹکری، ایک چمچ پس ہوئی ہلدی اور 2 چمچ چینی ملا کر صبح و شام پانی کے ساتھ بھی کھائیں۔ تقریباً بیس دن تک ان دونوں عملوں کو کرنے سے سفید اور ٹونی سیلانِ رحم ختم ہو جاتا ہے۔
- \* گلو کے تین چار ٹکڑے، شتاور کے تین چار ٹکڑے۔ ان کو پیس لیں۔ پھر 2 کپ پانی میں اُبال کر کاڑھا بنا لیں۔ پانی جب ایک کپ باقی رہ جائے، تو اسے دو خوراک کی صورت میں صبح اور شام کے وقت لیں۔
- \* ایک چمچ سوٹھ کا کاڑھا بنا کر صبح و شام بیس پچیس دن تک پیئیں۔ سیلانِ رحم کی بیماری جاتی رہے گی۔
- \* پختہ کیلا، بداری کند اور شتاور 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر کوٹ پیس لیں۔ اس میں سے 5، 5 گرام



پُورن صبح و شام تازے پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

\* سفید سیلانِ رحم کیلئے ونشلو چن، ناگ کیسرا اور چھوٹی الائچی۔ تینوں 50، 50 گرام کی مقدار میں لے کر پیس لیں۔ اس میں سو گرام مصری ملا لیں۔ اس میں سے ایک ایک چمچ دو صبح اور شام دودھ کے ساتھ لیں۔

\* ملٹھی کا پُورن ایک چمچ اور پیسی ہوئی مصری ایک چمچ۔ دونوں کو چاولوں کے مانڈ کے ساتھ استعمال کریں۔

\* دیسی بُول کی سبز پھلیوں کو لے کر خشک کر لیں۔ اس کے بعد پیس کر پُورن بنالیں۔ اس میں سے 4 گرام پُورن روزانہ دودھ کے ساتھ لیں۔

\* سفید کٹھا 10 گرام، انار دانہ، 10 گرام، ملٹھی 15 گرام اور تل 15 گرام۔ سب کو خشک کر کے گُٹ پیس کر پُورن بنالیں۔ اس میں سے 5 گرام پُورن صبح اور شام تازے پانی سے لیں۔

\* 100 گرام مچھڑ اور 100 گرام شکر لے کر پیس لیں۔ اس میں سے 20 گرام پُورن صبح دیسی گھی کے ساتھ استعمال کریں۔

\* سنگھاڑا، 25 گرام، سونا گیر و 10 گرام اور مصری 25 گرام۔ ان تینوں کو پیس کر رکھ لیں۔ اس میں سے 5 گرام، پُورن صبح اور 5 گرام شام کو دودھ سے لیں۔

\* خس 10 گرام، مکمل گٹے کی گری 10 گرام، سفید چندن 15 گرام۔ ان تینوں کو پیس کر رکھ لیں۔ اس پُورن میں سے 5، 5 گرام پُورن صبح و شام چاولوں کے مانڈ کے ساتھ استعمال کریں۔

\* جامن کے درخت کی تھوڑی سی چھال لے کر خشک کر لیں۔ پھر پیس کر پُورن بنالیں۔ اس میں سے ایک ایک چمچ صبح اور شام کو دودھ کے ساتھ لیں۔

\* دونوں طرح کے سیلانِ رحم میں انجیر کا رس 2 چمچ شہد کے ساتھ روزانہ لیں۔

\* گولر کے پتوں کو خشک کر کے پُورن بنالیں اور اس کا استعمال کریں۔

\* ناگر موتھا کی جڑ، تر پھلہ، لودھ اور مہوا کے پھولوں کو ہم وزن لے کر گُٹ پیس کر پُورن بنالیں۔ اس میں سے 5 گرام پُورن روزانہ شہد کے ساتھ لیں۔

\* سیہول کے پھولوں کی سبزی دیسی گھی میں بھون کر روزانہ شہد کے ساتھ کھائیں۔

### آیور ویدک علاج



\* دائر و ہلدی، چڑا سہ، رسوت، بانسہ، ناگر موتھا، سُرخ چندن اور آک کے پھول۔ ہر ایک کو 5، 5 گرام کی مقدار میں لے کر گُٹ پیس لیں۔ پھر اسے 2 کپ پانی میں اُبالیں۔ پانی جب ایک کپ باقی رہ جائے، تو اسے چھان کر اس میں شہد ملا کر پی جائیں۔ اس سے ہر طرح کا سیلانِ رحم دُور ہو جائے گا۔

\* الائچی، دھائے کے پھول، جامن، مچھڑ، لاجبنتی، موجس اور رال۔ سب کو گُٹ پیس کر کپڑ چھان کر لیں۔ اس پُورن کو اندام نہانی میں رکھیں یا گھی میں ملا کر لگائیں۔

- \* بھنڈی کی جڑ، خشک پنڈ اُرد، خشک آنولہ اور وداری کند۔ سب چیزیں 50، 50 گرام کی مقدار میں لے کر پیس لیں۔ اس میں 25 گرام پسی ہوئی مٹھی ملائیں۔ روزانہ ایک چمچ پُورن گائے دودھ کے ساتھ لیں۔
- \* ناگرکیسر، سفید چندن، لودھ اور اشوک کی چھال۔ سب 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر سب کا پُورن بنالیں۔ اس میں سے ایک چمچ پُورن دن میں چار بار تازے پانی سے پھانک لیں۔
- \* کڑوے نیم کی چھال کا رس ایک چمچ اور 5 گرام سفید زیرہ۔ دونوں کو آٹھ دس دن تک استعمال کرنے سے سیلان رحم کی بیماری ختم ہو جاتی ہے۔
- \* 2 عدد پختہ کیلے، 6 گرام دیسی گھی اور 5 گرام سفید زیرہ۔ تینوں کو ملا کر کھائیں۔

### تیار شدہ یونانی دوائیں



- \* پُورن سیلان..... 3 گرام، پانی کے ساتھ دن میں 2 بار لیں۔
- \* قرص سیلان..... ایک قرص، پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔
- \* کشتہ بیضہ مُرغ..... 250 ملی گرام، مندرجہ بالا معجونوں میں سے کسی ایک میں ملا کر سوتے وقت لیں۔
- \* کشتہ قلعی..... 250 ملی گرام، مندرجہ ذیل معجونوں میں سے کسی ایک میں ملا کر سوتے وقت لیں۔
- \* کشتہ مثلث..... 250 ملی گرام، مندرجہ ذیل معجونوں میں سے کسی ایک میں ملا کر سوتے وقت لیں۔
- \* معجون سپاری پاک..... 10 گرام، سوتے وقت لیں۔
- \* معجون سہاگ سوٹھ..... 6 گرام، سوتے وقت لیں۔
- \* معجون مقوی رحم..... 6 گرام، سوتے وقت لیں۔
- \* معجون موچرس..... 10 گرام، سوتے وقت لیں۔

### ہومیو پیتھک علاج



- \* خُون کے ساتھ بدبو سے مکمل سفید سیلان رحم کی شکایت میں ”کیلکے آرس“ کا استعمال کریں۔
- \* سفید دودھ کی طرح لیسڈار سیلان، وقت سے پہلے ماہواری اور اس کے بعد سیلان رحم۔ ان علامات میں ”گریفائٹس“ دیں۔
- \* کچھ ہلکے زرد رنگ کا سیلان، عمر کے بڑھنے کے ساتھ سیلان رحم کی شکایت۔ اس حالت میں ”کالی فاس“ دیں۔
- \* کچھ گاڑھا سفید سیلان، اجابت کے وقت اندام نہانی کے راستے سے لبلبا سیلان، اندام نہانی میں خارش، درد وغیرہ کی علامات میں ”فیرم آیوڈ“ دیں۔
- \* زرد رنگ کا لیکور یا سیلان۔ اس میں ”ایلسیو مین“ دیں۔
- \* بھرپور جوانی میں اگر سیلان رحم کی شکایت ہو، تو ”کیلکے کارب“ دیں۔

- \* حیض بند ہونے کے بعد بدبو دار سیلانِ رحم کا پانی، درد، بے چینی۔ ان علامات میں ”سیپائینا“ بہترین دوا ہے۔
- \* سیلانِ رحم کے ساتھ قبض، بد ہضمی، بواسیر وغیرہ ہو، تو ”ہائیڈریٹلٹس“ دیں۔
- \* خون اور مواد کے ساتھ لیکوریا کا سیلن۔ ایسی حالت میں ”ارجنٹائنا“ بڑی مفید دوا ہے۔

### بائیو کیمک علاج



- \* زرد رنگ کا پتلا یا لیسڈار سیلان، قبض، ماہواری کا وقت پر نہ ہونا، اندام نہانی میں جلن، درد، جسم میں بھاری پن۔ ان سب علامات میں ”نیٹرم سلف 3x یا 12x“ دیں۔
- \* پانی جیسا زرد رنگ کا پتلا سیلان ہونے پر ”کالی سلف“ ایک مفید دوا ہے۔
- \* زیادہ سیلان، کمزوری، عورتوں کو بار بار سیلان اور بے چینی۔ ایسی حالت میں ”سائیلیشیا 3x یا 30x“ دیں۔
- \* سفید رنگ کا گاڑھا سیلان، لیکن جلن یا تکلیف کی شکایت نہیں۔ ایسی حالت میں ”کیلی میور 3x یا 6x“ دیں۔
- \* ہلکے زرد رنگ کا سیلان، شہد کے رنگ کا پتلا سیلان، بے چینی اور درد، پنڈلیوں میں درد۔ ان علامات کیلئے ”نیٹرم فاس 3x“ بہترین دوا ہے۔
- \* ہر طرح کے سیلانِ رحم اور جلن کیلئے ”کالی کیور“ بہت مفید دوا ہے۔

### غذا اور پرہیز

- \* ہلکا اور زود ہضم کھانا کھائیں۔
- \* بھاری ثقیل کھانے، مباشرت، پریشانی، صدمہ، غصہ، حسد و رقابت وغیرہ سے خود کو بچائیں۔
- \* ٹرش اور مصالے دار کھانوں سے پرہیز کریں۔

## 2- ماہواری متعلقہ پریشانیاں

(Dysmenorrhoea)

### بیماری کیوں؟



جسمانی محنت کم کرنے، جسم میں خون کی کمی، مباشرت میں مکمل اطمینان کی کمی، زیادہ ٹھنڈی چیزیں کھانا، جسم کو ٹھنڈ لگنا، تھکاوٹ، صدمہ، غصہ، جذباتیت، بے وقت کھانا کھانا وغیرہ کچھ ایسی وجوہات ہیں، جو ماہواری کو روک دیتی ہیں، یا دیر سے لاتی ہیں۔

اس طرح کبھی کبھی ماہواری زیادہ بھی ہوتی ہے۔ اس بارے بچہ دانی کے پلٹ جانے، اعصابی کمزوری، یرقان، گنٹھیا کی بیماری، آنول میں خون جمع ہونا، زیادہ مباشرت وغیرہ کے باعث اس بیماری کی شکایت ہو جاتی ہے۔



## بیماری کی شناخت



بھوک نہ لگنا، بار بار قے کرنے کی حاجت، بچہ دانی میں درد، پستانوں میں درد، دل کی دھڑکن کا تیز ہونا، سانس لینے کی تکلیف، نیند نہ آنے کی شکایت، کمر میں درد، ہر وقت تھکاوٹ کے باعث سستی، پیٹ میں درد، جسم میں الرجی کی بھی شکایت وغیرہ ماہواری میں خرابی ہونے سے متعلقہ وجوہات ہیں۔

## گھریلو علاج



\* 100 گرام بول کا گوند کڑا ہی میں بھون کر چورن بنا کر رکھ لیں۔ اس میں سے 10 گرام گوند مصری کے ساتھ کھائیں۔ اس کے استعمال سے ماہواری میں نہ تو درد ہوگا اور نہ ہی رکاوٹ پیدا ہوگی۔

\* ماہواری متعلقہ شکایت کو دور کرنے کیلئے کچے پیٹے کی سبزی بہت مفید ہے۔

\* 5 گرام تل، 8 عدد سیاہ مرچ، ایک چمچ پسلی سوٹھ، 4 عدد دلے چھوٹی پیپل۔ سب کا ایک کپ پانی میں کاڑھا بنا کر پلائیں۔

\* 50 گرام میتھی کے بیج اور 50 گرام مولی کے بیج۔ دونوں کو پیس کر چورن بنالیں۔ روزانہ ایک ہفتہ تک 2، 2 گرام چورن پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

\* ماہواری ہونے پر اگر کمر میں درد رہتا ہو، تو ایک چمچ ٹکسی کے پتوں کا رس صبح کے وقت استعمال کریں۔

\* آم کی کوئلیں 50 گرام اور گڑ 50 گرام۔ دونوں کو 1/2 کلو پانی میں ڈال کر کاڑھا بنائیں۔ کاڑھا جب 10 گرام باقی رہ جائے، تو اسے چھان کر پی لیں۔ ماہواری کھل کر آئے گی۔

\* 2 چمچ کریلے کے رس میں چینی ملا کر استعمال کریں۔ اس سے ماہواری وقت پر ہوتی ہے۔

\* کپاس کے 100 گرام پتوں کو 1/2 کلو پانی میں اُبالیں۔ پانی جب آدھا باقی رہ جائے، تو چھان کر اس میں تھوڑا سا گڑ ملا کر استعمال کریں۔

\* کیلے کے تنے میں سے چھال نکال کر اسے کچل کر اس کا چار چمچ رس نکالیں۔ اسے سات آٹھ دن تک نہار منہ پیئیں۔ اگر ماہواری کسی وجہ سے رک گئی ہے، تو وہ وقت پر ہونے لگے گی۔

\* اگر ماہواری وقت پر نہیں ہوتی، تو 4، 5 عدد سیاہ مرچ کا چورن ایک چمچ شہد کے ساتھ بیس پچیس دن تک استعمال کریں۔

\* 20، 25 گرام دھنئے کے دانوں کو پانی میں اُبالیں۔ جب آدھا کپ پانی باقی رہ جائے تو چھان کر اس میں گڑ ملا کر پیئیں۔

\* انار کے تھوڑے سے چھلکوں کو خشک کر لیں۔ پھر ان کو پیس کر چورن بنا کر شیشی میں بھر لیں۔ اس میں سے ایک چمچ چورن کھا کر اوپر سے پانی پی لیں۔ اس سے بار بار خون آنے کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔

\* مولی، گاجر اور میتھی کے بیج 50، 50 گرام کی مقدار میں لے کر پیس کر چورن بنالیں۔ یہ چورن 10 گرام کی مقدار میں استعمال کریں۔

- \* اگر بچہ دانی میں کوئی خرابی یا سوجن ہے اور ماہواری ٹھیک سے نہیں ہوتی، تو ایک چمچ ہلدی گڑ کے ساتھ بھون کر استعمال کریں۔
- \* 10 گرام اشوک کی چھال کو ایک پاؤدودھ میں پکا کر استعمال کریں۔
- \* پودینے کی چٹنی کچھ دنوں تک لگا تار کھانے سے ماہواری باقاعدہ ہو جاتی ہے۔
- \* کثیر اور مصری۔ دونوں کو برابر کی مقدار میں ملا کر پیس لیں۔ اس میں سے 2 چمچ کی مقدار میں لے کر کچے دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* 1/2 چمچ ملٹھی کا پورن صبح اور شام شہد کے ساتھ چائیں۔ تقریباً ایک ماہ تک ملٹھی کا پورن لینے سے ماہواری متعلقہ تمام بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔
- \* ریٹھے کا چھلکا اُتار کر اسے دھوپ میں خشک کر لیں۔ پھر اس میں سے 2 گرام پورن شہد کے ساتھ چاٹ لیں۔ اس بیماری کی یہ بڑی کارگر دوا ہے۔
- \* 10 گرام سونف اور 10 گرام پرانا گڑ دونوں کو 1/2 لیٹر پانی میں پکائیں۔ پانی جب تہائی باقی رہ جائے، تو اسے چھان کر پی جائیں۔
- \* سونٹھ، گول اور گڑ تینوں 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر کاڑھا بنا کر سوتے وقت پی لیں۔
- \* چقدر کا رس ایک کپ گرم کر کے اس میں تھوڑا سا سونڈھا نمک ڈال کر کچھ دنوں تک پیئیں۔ اس سے ماہواری کھل جائے گی۔
- \* روزانہ 5 گرام بھوئے کے بیجوں کو 250 گرام پانی میں اُبال کر پیئیں۔
- \* ماہواری اگر بروقت نہ آتی ہو، تو لہسن کی 2 کلیاں روزانہ استعمال کریں۔
- \* ایک چمچ آنو لے کر اسے پختہ کیلے کے ساتھ کچھ دنوں تک استعمال کریں۔ اس کے استعمال سے ماہواری میں زیادہ خون نہیں آئے گا۔
- \* ماہواری کے وقت اگر درد ہوتا ہے، تو 2 رتی ہینگ پانی میں گھول کر کچھ دنوں تک پیئیں۔
- \* گاجر کے بیج 25 گرام کی مقدار میں لے کر پیس لیں۔ پھر اس میں مصری ملا کر استعمال کریں۔ اس سے ماہواری کھل کر ہونے لگے گی۔

### آیورویک علاج



- \* پیپل، سونٹھ، نارنگی، سیاہ مرچ اور نیم کی کونپلیں۔ سب کو 10، 10 گرام کی مقدار میں لے لیں۔ اس میں 3، 4 گرام خالص ہینگ ملا لیں۔ ان سب کو گلوٹ پیس کر باریک پورن بنالیں۔ اس پورن میں سے 50 گرام سیاہ تل پیس کر ملا لیں۔ اس میں سے 2، 3 گرام پورن روزانہ تازے پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ آٹھ دس دن تک باقاعدہ پورن کھانے سے ماہواری کی خرابی دور ہو جائے گی۔

- \* 10 گرام نیم کے خشک پتے 10، 11 عدد تلسی کے پتے، 10 گرام تر پھلا پورن، 5 گرام سونٹھ، 3 گرام پیپل، 2 گرام سیاہ مرچ اور 5 گرام جوا کھار۔ ان سب کو گھوٹ پیس کر پورن بنا کر شیشی میں بھر کر رکھ لیں۔ اس پورن میں سے 5، 5 گرام پورن صبح اور شام گرم دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* کیسرا، ایلوا، بیجا جور۔ تینوں کو 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر پانی میں پیس لیں۔ پھر چنے کے برابر کی گولیاں بنالیں۔ 2 گولیاں سوتے وقت روزانہ پانی سے لیں۔
- \* رائی، دبے سار کی لکڑی، بیج اور مالکٹنی کی لکڑی۔ سب 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر پیس کر پورن بنا لیں۔ صبح و شام تین تین گرام کی مقدار میں اس پورن کا استعمال کریں۔
- \* ناگ کیسر، سفید چندن، پٹھانی لودھ، اشوک کی چھال۔ سب 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر پیس کر پورن بنالیں۔ اس میں سے ایک چمچ پورن صبح اور ایک چمچ شام کو تازے پانی کے ساتھ لیں۔
- \* تلسی کے بیج، پلاس، پیپل، اسگندھ، ناگ کیسر اور نیم کے خشک پتے۔ سب کو برابر کی مقدار میں لے کر گھوٹ پیس کر کپڑ چھان کر لیں۔ اس میں تھوڑی سی مصری ملا لیں۔ 2 چمچ کی مقدار میں روزانہ صبح کے وقت گائے کے دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ ماہواری باقاعدہ اور کھل کر ہونے لگے گی۔
- \* الاچھی، دھائے کے پھول، جامن، بھٹھ، لاجنتی، موچرس اور ٹال۔ سب 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر اس کا پورن بنالیں۔ اس پورن کو 2 کلو پانی میں اُبالیں۔ پھر اس کو چھان کر اس پانی سے اندام نہانی کو دھوئیں۔ کچھ ہی دنوں میں لبلبا پن، بدبو وغیرہ دور ہوتی ہے اور ماہواری باقاعدگی سے ہونے لگتی ہے۔
- \* سیاہ زیرہ 5 گرام، ارنڈی کا گودا 10 گرام، سونٹھ 5 گرام۔ تینوں کو اُبال کر پیس لیں۔ اس کا پیٹ پر لپ کریں۔ یہ علاج پندرہ دن تک روزانہ کریں۔ ماہواری کھل کر آنے لگے گی اور نسوں کا درد بھی ختم ہو جائے گا۔
- \* سُرخ گڑھل کے پھولوں کو کانچی میں پیس کر 5 گرام کی مقدار لینے سے ماہواری ٹھیک سے ہونے لگتی ہے۔

تیاه شدہ یونانی دوائیں



ماہواری رکنے کی شکایت میں:-

- \* حب مدر..... ایک گولی، نیم گرم پانی سے دن میں 2 بار لیں۔
- \* متجون قرطم..... 7 گرام، سوتے وقت لیں۔
- \* جوارش قرطم..... 7 گرام، سوتے وقت لیں۔
- ماہواری درد کے ساتھ آنے کی شکایت میں:-
- \* برشعشا..... 3 گرام، درد کے وقت لیں۔
- \* جوارش قرطم..... 7 گرام، سوتے وقت لیں۔
- \* حب مدر..... ایک ایک گولی، دن میں 2 بار لیں۔



\* شربت بزوری معتدل..... 40 ملی لیٹر، 60 ملی لیٹر نیم گرم پانی میں ملا کر سوتے وقت لیں۔  
ماہواری کی زیادتی کی شکایت میں:-

- \* خمیرہ مروارید..... 6 گرام، صبح لیں۔
- \* چورن استخاضہ..... 3 گرام، پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔
- \* چورن مرواریدی..... ایک گرام، دودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں۔
- \* شربت انجیبار..... 30 ملی لیٹر، پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔
- \* قرص کہربا..... ایک قرص، پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔
- \* قرص گلنار..... ایک قرص، پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔
- \* کشتہ صدف..... 250 ملی گرام، معجون مقوی رحم 7 گرام میں ملا کر سوتے وقت لیں۔
- \* معجون سپاری پاک..... 7 گرام، سوتے وقت لیں۔
- \* معجون موجس..... 7 گرام، پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔

### ہومیو پیتھک علاج



- \* اگر زیادہ مقدار میں خون آتا ہو، ماہواری آنے کے بعد درد، بے چینی۔ ان علامات میں ”ونکامائز“ بہترین دوا ہے۔
- \* اچانک بے وقت خون آنے کی شکایت میں ”آر جن“ دیں۔
- \* پیٹ کے نیچے درد، ماہواری پندرہ بیس دن کے بعد ہی ہو جائے، خون زیادہ آئے، اندام نہانی میں درد۔ ان سب علامات میں ”کیلکیر یا کارب“ لیں۔
- \* تکلیف کے ساتھ بے وقت، بے قاعدہ صورت سے ماہواری کا آنا۔ اس میں ”کیلکیر یا سلکا“ دیں۔
- \* دن کے وقت اچانک ماہواری سیلان، لیکن رات کو بند ہو جانا۔ اس میں ”کاسٹیکم“ دیں۔
- \* قبل از وقت ماہواری، اعصابی درد، تکلیف کے ساتھ ماہواری۔ ایسی حالت میں ”سیلکس نائیگرا“ دیں۔
- \* ماہواری میں اکثر رات کے وقت زیادہ خون آنا۔ اس علامت میں ”بوبٹا“ دیں۔
- \* ماہواری کا بڑی جلدی ہونا، زیادہ مقدار میں خون نکلنا۔ اس کیلئے ”پلیٹینا“ بڑی کارگر دوا ہے۔
- \* کنواری لڑکیوں کو ماہواری ہو جانا، بے چینی، کچھ درد۔ ایسے میں ”ایلفا مدرنچر“ دیں۔
- \* جب ماہواری بند ہونے کی حالت میں ہو، تو بہت زیادہ خون نکلنا، بدبو دار سرخ رنگ کا سیلان، سر اور کمر میں درد، جسم میں بہت زیادہ گرمی۔ ان تمام علامات میں ”گلوٹائن“ دیں۔
- \* وقفے وقفے سے تھوڑا تھوڑا خون سیلان ہونے کے بعد اچانک بند ہو جائے۔ اس کے لئے ”وائپیرا“ دیں۔
- \* بڑی تکلیف اور درد کے ساتھ خون سیلان ہونے کی حالت میں ”ارجنٹائیٹ“ دیں۔
- \* کافی درد کے ساتھ ماہواری کا آغاز، لیکن تاریخ سے چار پانچ دن پہلے ماہواری آ جائے، تو ”وائپیرنم“ دیں۔

- \* خون سیلان کا ہونا کسی بھی دوا سے بند نہ ہوتا ہو، تکلیف اور بے چینی۔ ایسی حالت میں ”جیرونیٹیم میکونیٹیم“ دیں۔
- \* سیاہ رنگ کا گاڑھا خون سیلان آئے، تو ”چائنا“ دیں۔
- \* لڑکیوں کو پندرہ پندرہ دن بعد ماہواری آنے لگے، تو ”کیلکیر یا فاس“ دیں۔
- \* وقت آنے پر بھی ماہواری کا جاری رہے، تو ”ٹریکس“ دیں۔
- \* وقت پر ماہواری کا نہ آنا، رات کے وقت زیادہ خون آنا۔ ایسی حالت میں ”بووٹا“ دیں۔
- \* ہلنے جلنے سے خون آتا ہو، تو ”کیلکس“ دیں۔

### بائیو کیمک علاج



- \* ”میگنیشیا فاس“ گرم کر کے پچکاری سے اندام نہانی میں ڈالیں۔ ماہواری کا درد دور ہو جاتا ہے۔
- \* ماہواری ہونے والے دنوں میں اگر ماہواری رُک کر آتی ہو، تو ”میگنیشیا فاس 3x“ دیں۔
- \* ماہواری بہت تھوڑی مقدار میں ہونے کے بعد رُک جائے، تو ”کیلی فاس 3x“ ”کیلی میور 3x“ ”نیٹرم میور 3x“ اور ”سایلیشیا 12x“ ملا کر دن میں تین بار دو ہفتے تک دیں۔
- \* ماہواری اپنے مقررہ وقت پر نہ ہو کر دیر سے آتی ہو، تو ”کیلکیر یا فاس“ اور ”کیلکیر یا سلف 3x“ ملا کر دیں۔
- \* بے قاعدہ ماہواری، غصیلہ مزاج، دل کی کمزوری۔ ان علامات میں ”کیلی فاس 6x یا 12x“ دیں۔
- \* پانی کی طرح پتلا سیلان، پھیکا رنگ، وقت پر ماہواری کا نہ ہونا، زیادہ مقدار میں سیلن، سرد درد اور اور بڑے بڑے خواب دیکھنا۔ ان تمام علامات میں ”نیٹرم میور 3x یا 30x“ دیں۔
- \* سردی کے باعث ماہواری کا اچانک رُک جانا، بار بار اور جلدی ہونے والا سیلان۔ اس حالت کو دیکھ کر ”کیلی میور 3x یا 6x“ دیں۔
- \* تیز اور بدبو دار سیلان، قبض، جسم میں کمزوری اور سردی لگنا، ٹھنڈے پانی میں کام کرنے کے بعد رحم سے تیز خون کا نکلنا، اندام نہانی کے لبوں پر خارش، جلن وغیرہ علامات میں ”سایلیشیا 12x“ دیں۔

### قدرتی علاج



- \* دوپہر کے وقت سٹیم باتھ کریں۔
- \* رات کو پیٹ پر مٹی کی پٹی باندھ کر سونیں۔
- \* ماہواری کی تاریخ آنے سے چار دن پہلے اینیمالیں۔
- \* پیٹے کے رس کا استعمال زیادہ کریں۔
- \* لوکی، ٹینڈہ اور پالک کی سبزی کا استعمال دن میں 2 بار کریں۔
- \* گرم پانی سے پچکاری کے ذریعے اندام نہانی کو اچھی طرح دھوئیں۔
- \* ماہواری بند ہونے کے چار دن بعد ورزش کرنا شروع کر دیں۔ اگر دشواری ہو، تو لیٹ کر ہی ورزش کر سکتے ہیں۔

چھاتی کے بل لیٹ کر گردن، پاؤں، ہاتھ، سب اُوپر کی طرف باری باری کریں اور گہرے گہرے سانس لیں۔

### غذا اور پرہیز

- \* سادہ اور جلدی ہضم ہونے والا کھانا کھائیں۔
- \* جسمانی محنت اور ہلکی ورزش روزانہ کریں۔
- \* ہری سبزیوں اور پھلوں کے رسوں کا استعمال کریں۔ مکھن ملا دودھ لیں۔ زیادہ چکنی اور مصالحو دار چیزیں نہ کھائیں۔
- \* صبح سویرے نکلنے سے پہلے غسل کریں۔
- \* غسل کرنے سے پہلے جسم پر سرسوں کے تیل کی مالش کریں۔ اگر قبض ہو، تو اسے دور کرنے کیلئے ایبیمالیں۔

### 3- زچگی کا درد

(Pregnancy Pain)

#### زچگی کا درد کیوں؟



ایسا تسلیم کیا جاتا ہے کہ بچے کو پیدا کرنے کے بعد ماں کو دوبارہ زندگی ملتی ہے، کیونکہ بچے کو پیدا کرنے میں عورت کو بہت تکلیفیں برداشت کرنی پڑتی ہیں۔ لیکن آج کے دور میں ایسی بہت سی دوائیں اور طریقے رائج ہیں۔ جو زچگی کے کرب کو کم کر دیتے ہیں۔

#### زچگی کے درد کی شناخت



جسمانی کرب، بے حد درد، دردنا قابل برداشت، بے قراری، گھبراہٹ، اندام نہانی سے خون آمیز سیلان وغیرہ زچگی کے درد کی خاص علامات ہیں۔

#### گھریلو علاج



- \* عورت کو زچگی کے وقت 2 چمچ ٹکسی کارس پلانا چاہیے۔ اس سے زچگی کا کرب کم ہو جاتا ہے۔
- \* بھوئے کے 20 گرام بیجوں کو پانی میں اُبال کر چھان کر پلا دینے سے زچگی میں درد کم ہوگا۔
- \* بچہ پیدا ہونے کے آخری ماہ میں ایک چمچ پسپی ہوئی ہلدی، گرم دودھ کے ساتھ صبح اور شام زچہ کو پلائیں۔
- \* حمل کے آخری ماہ میں پانی میں لیموں کا رس ڈال کر روزانہ استعمال کریں۔



- \* زچگی کے درد کو کم کرنے کیلئے گاجر کے پتوں کا کاڑھا بنا کر زچہ کو پلائیں۔
- \* زچگی کا درد شروع ہونے پر زچہ کو 10 گرام سوٹھ میں تھوڑا سا شہد ملا کر چٹائیں۔
- \* لوکی کو بغیر پانی کے اُبال کر اس کا رس 30 گرام کی مقدار میں نکال کر زچہ کو پلائیں، اس زچگی بغیر درد کے ہوگی۔
- \* آنو لے کا رس 2 چمچ اور شہد 3 چمچ۔ دونوں کو ایک گلاس پانی میں ملا کر زچہ کو پلائیں۔
- \* ارٹھ کا تیل ناف پر بار بار لگانے سے زچگی میں درد کم ہوگا۔
- \* 1/4 چمکی ہینگ کو 10 گرام گڑ میں ملا کر زچہ کو کھلائیں۔ اوپر سے 1/2 کپ پانی یا گائے کا دودھ پلائیں۔
- \* حمل کے آخری مہینے میں زچہ کو 2 عدد بادام اور 10، 15 عدد مٹھے کے دانے پانی میں میں بھگو کر اور انہیں پیس کر کھلانے چاہئیں۔
- \* حمل کے آخری دنوں میں پندرہ بیس دن تک روزانہ 2 عدد انجیر دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* سرخ گھوچی کے 3 عدد دانے لے کر مہین پیس لیں اور پھر اسے پُرانے گڑے کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* بارہ سنگھے کا سینک گھسا کر عورت کے پیڑ واور ناف پر لگائیں۔
- \* جنگلی پودینہ اور نس راج۔ دونوں کو تھوڑی مقدار میں لے کر کاڑھا بنالیں۔ پھر اس میں تھوڑی سی مصری ملا کر زچہ کو کھلائیں۔

### آیور ویدک علاج

- \* کلہاری میں درد کھینچنے کی طاقت ہوتی ہے۔ اس لئے زچہ کے ہاتھ پاؤں میں تھوڑی تھوڑی اس کی جڑ باندھ دیں۔
- \* کچھ دیر کے بعد زچگی کے وقت عورت کو بغیر کسی درد کے ڈیوری ہو جائے گی۔
- \* گو کرمانگرے اور پاڈل کی جڑ زچہ کے ہاتھ پاؤں میں باندھنے سے زچگی آرام سے ہو جاتی ہے۔
- \* پوئی کی جڑ لے کر اس کا کاڑھا بنالیں۔ چار پانچ چمچ کاڑھے میں 2 چمچ تلوں کا تیل ملا کر زچہ کے پیٹ پر آہستہ آہستہ لیپ کریں۔ اس سے زچگی فوری اور بغیر درد کے ہوگی۔
- \* بجورے کی جڑ 10 گرام اور مہوا 10 گرام۔ دونوں کو گھی میں پیس لیں۔ پھر اس میں سے 2 چمچ دوا ہر ایک گھنٹے کے بعد پلائیں۔ اس سے زچگی کی تکلیف جاتی رہے گی۔
- \* چرچہ کی جڑ اور کلہاری کی جڑ کو لے کر ایک پوٹلی میں باندھ لیں۔ پھر عورت کی کمر سے پوٹلی کو باندھ دیں۔ زچگی آسانی سے ہو جاتی ہے۔

### ہومیو پیتھک علاج

- \* آنول زیادہ پھولی ہوئی، لیکن ملائم معلوم ہو۔ آنول کے منہ کا سخت ہونا، دیر تک درد ہونے کے باعث بھی آنول کا منہ نہ کھلتا ہو، درد کے باعث زچگی میں تکلیف۔ ان تمام علامات میں ”سیلے لی 200“ کی دوا ہر ایک گھنٹے کے بعد دیں۔



- \* ”جیلیسمیم“ بھی مندرجہ بالا علامات میں بڑی کارگر دوا ہے۔
- \* درد لگاتار رہے، دیر سے درد کا ہونا، بچے کے پیدا ہونے میں تکلیف۔ ان علامات میں ”پلسیٹلا“ دیں۔
- \* درد سے بہت زیادہ پریشانی، زچہ کی پیشانی اور چہرے پر پسینہ، زچگی کیلئے نیچے کی طرف زور لگانے کیلئے تیار نہیں۔
- ان تمام علامات میں ”کافیا“ نامی دوا دیں۔
- \* درد کبھی بڑھ جاتا ہو اور کبھی کم ہو جاتا ہو، تو ”بیلادونا“ دیں۔

### بائیو کیمک علاج



- \* زچگی کا درد شروع ہونے سے پہلے ایک ایک گھنٹے کے فرق میں ”کیلی فاس“ دیتے رہیں۔ اس سے زچگی جلدی ہو جاتی ہے۔
- \* اگر زچگی کا درد شروع ہو گیا ہو، تو ”کیلکیر یا فلور 6x“ ہر دس پندرہ منٹ کے بعد دیں۔
- \* اگر زچگی میں بہت تیز درد شروع ہو گیا ہو، تو ”میگنیشیا فاس“ کا استعمال بہت مفید رہتا ہے۔
- \* زچگی کے بعد اگر درد رہے، تو ”کیلکیر یا فلور 3x“ ”فیرم فاس 12x“ ”نیٹرم میور 3x“ اور ”سایلیشیا 12x“ ملا کر دیں۔

### قدرتی علاج



- \* اندام نہانی کو نیم گرم پانی سے دیر تک دھوئیں۔
- \* عورت کو بار بار تھوڑی دیر بعد نیم گرم پانی پلائیں۔
- \* 1/2 کپ کی مقدار میں بھوئے کا پانی زچگی سے ایک گھنٹہ پہلے پلائیں۔
- \* عورت تھکے پیٹ اور اندام نہانی پر تنوں کے تیل کی ہلکے ہاتھ سے مالش کریں۔

### غذا اور پرہیز

- \* زچگی کے دوران زود ہضم اور مقوی غذا دیں۔
- \* گرم مصالحے، گرم، نشیلی چیزیں، گوشت، مچھلی، انڈے وغیرہ کا استعمال نہ کریں۔
- \* مباشرت سے دور ہیں۔
- \* صبح کو کھلی ہوا میں جہلیں اور دل کو خوش بنائے رکھیں۔

## 4- پرسوت بخار

(Puerperal Fever)

بیماری کیوں؟



زچگی کے وقت اگر دائی یا نرس تربیت یافتہ نہیں ہے، تو وہ گندے ہاتھوں سے کام کرتی ہے۔ اس وجہ سے آنول میں چھوت یا آلودہ آثار پیدا ہو جاتے ہیں، اس سے بخار ہو جاتا ہے، اسی کو زچگی بخار یا پرسوت بخار کہتے ہیں۔ زچگی کے بعد ماہواری خون کا کچھ حصہ آنول کے اندر رہ جاتا ہے، جس میں سرن عمل ہوتا ہے، جس کی وجہ سے کئی بیماریاں ہو سکتی ہیں۔

بیماری کی شناخت



زچگی کے تین چار دن بعد بخار آ جاتا ہے۔ سردی کے باعث جسم میں کچپی شروع ہو جاتی ہے۔ پیاس، سر میں درد، پسینہ آنا، پستانوں کا دودھ خشک ہو جانا، بے خوابی، درد، زبان پر سفید میل، پیٹ میں بار بار درد وغیرہ اس بخار کی خاص علامات ہیں۔

گھریلو علاج



\* 2 گرام پیلا مول کا پورن گرم دودھ سے صبح اور شام کے وقت لیں۔

\* 10 گرام سوٹھ اور 10 گرام اجوائن۔ دونوں کو پیس کر ایک شیشی میں رکھ لیں۔ اس میں سے ایک چمچ پورن صبح دودھ کے ساتھ لیں۔

\* 5 گرام زیرہ، 5 گرام اجوائن اور 5 گرام دھنیا۔ تینوں کو 2 کپ پانی میں اُبلنے کیلئے آنچ پر رکھ دیں۔ کاڑھا جب 1/2 کپ باقی رہ جائے، تو اسے مریض کو پلا دیں۔ یہ کاڑھا ہر طرح کے پرسوت بخار کو دور کر دیتا ہے۔

\* 2 عدد جائفلی پیس کر کپڑ چھان کر کے شیشی میں رکھ لیں۔ اس میں سے 3 گرام پورن مریضہ کو دودھ کے ساتھ دیں۔ ایک ہفتہ تک یہ دوا دیتے رہنے سے بخار اتر جاتا ہے۔

\* روزانہ صبح اور شام چائے میں 1/2 چمچ لہسن کا رس ڈال کر دیں۔ زچہ کا بخار تین چار دن میں اتر جائیگا۔

\* 1/2 چمچ نیم بھنی جوائن تھوڑے سے گڑ میں ملا کر روزانہ صبح و شام زچہ کو دیں۔ تین چار دن میں بخار جاتا رہے گا۔

\* دسمول کا 25 گرام کاڑھا صبح و شام پانی کے ساتھ مریضہ کو پلائیں۔ اس سے فوراً ہی بخار ختم ہو جاتا ہے۔

\* سوٹھ کا کڑسگی اور پیلا مول۔ تینوں کو برابر کی مقدار میں لے کر ملا لیں۔ اس میں سے ایک چمچ پورن صبح پانی کے ساتھ لیں۔ پرسوت بخار اور رتخ کی بیماری دور ہو جائے گی۔



## آیور ویدک علاج



- \* دسول کے 2 چمچ کاڑھے کو دودھ یا دیسی گھی میں ملا کر استعمال کریں۔
- \* گلو، سونٹھ، بانسہ، گندھ پر سارنی، پنچ مول کی پانچوں بوٹیاں، ناگر موتھا اور سونگدھ والا۔ ان سب کو ہموزن لے کر پانچ سات دن تک زچہ کو کاڑھا بنا کر پلائیں۔
- \* گلو، سونٹھ، سچر، آک کی جڑ، پنچ مول اور ناگر موتھا۔ ان تمام دواؤں کو 5، 5 گرام کی مقدار میں لے کر ان کا کاڑھا بنا کر نیم گرم مریضہ کو چار پانچ دن تک پلائیں۔

## ہومیو پیتھک علاج



- \* مریضہ کو پہلی حالت میں تیز بخار، پیاس، سردی، آنول میں درد، جسم خشک ہوتا ہو، تو ”ایکون“ یا ”دریٹرم ورڈ 1“ دیں۔
- \* کسی خوف کی وجہ سے بخار آجائے، تو ”اوپٹیم“ دیں۔
- \* زچہ کو ڈھنی بے قراری، پاگلوں جیسی حالت وغیرہ علامات میں ”کیلک فاس“ دیں۔
- \* شدید بخار، پیٹ کے نچلے حصے میں درد، پیٹ بھٹولا بھٹولا سا، جسم میں بھاری پن۔ ان علامات میں ”فیرم فاس“ دیں۔

## بائیو کیمک علاج



- \* رتخ کی تیزی، بخار، کھانسی، جسم میں سوجن وغیرہ علامات میں ”کالی میور 6x“ دیں۔
- \* پیٹ بھٹولا ہوا اور بخار ہو، تو ”کولوسندھ 6“ دیں۔
- \* پہلا بچہ پیدا ہوا ہو، اور زچہ کو بخار آجائے، تو ”فیرم فاس 12x“ اور ”نیٹرم سلف 3x“ ملا کر دیں۔
- \* سردی کے باعث بخار، پستانوں میں دودھ کی کمی، پیٹ پر سوجن، سر میں درد وغیرہ علامات کو دیکھ کر ”فیرم فاس 6x“ دیں۔

## غذا اور پرہیز

- \* ہلکی اور مقوی غذا کھانے کو دیں۔
- \* گائے کا دودھ دیں۔
- \* سبزیوں میں لوکی، تروئی، پرول، پالک، چولائی، بھوا، کریلا وغیرہ مفید ہیں۔
- \* مریضہ کو خوش رکھیں۔ بخار نہ ہونے پر اسے صبح و شام ٹہلنا چاہیے۔

## مردوں کی جنسی بیماریاں

- |                            |                 |    |
|----------------------------|-----------------|----|
| (Impotence)                | نامردی          | -1 |
| (Premature Ejaculation)    | سُرعتِ انزال    | -2 |
| (Nightfall)                | احلام           | -3 |
| (Non-Geococcal Urethritis) | سوزاک اور جریان | -4 |

# مردوں کی جنسی بیماریاں

جنسی زندگی پر مقوی اور مرغین غذائیں کئی طرح سے اثر انداز ہوتی ہیں، جو جسم کے غدودوں اور ان کی رطوبتیں اور کئی رطوبتیں، جنسی قوت کے بارے جوابدہ ہیں۔ یہ غدود ”ایڈیکرین گلینڈز“ کہلاتے ہیں۔ جسم کے زیادہ تر افعال کو یہ غدود قابو میں رکھتے ہیں۔ ان میں کسی بھی طرح کی خرابی یا نقص ہونے سے جنسی متعلقہ بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

## 1- نامردی

(Impotence)

### بیماری کیوں؟



زندگی میں تناؤ، گھر کا چھوٹا ہونا، جس سے مباشرت کے وقت تنہائی کی کمی، مالی پریشانی سے دل کا گھرا رہنا، ادھورا جنسی علم، ذیابیطس کی بیماری، مشق زنی، پوشیدہ چوٹ، موٹاپا، مباشرت کے وقت خوف، زیادہ پیشاب آنا اور بد ہضمی کی بیماری، زیادہ شراب پینا وغیرہ وجوہات سے نامردی کی بیماری ہوتی ہے۔ یہ بیماری ذہنی، مادہ منویہ اور تولیدی جراثیموں کے زیاں، چوٹ سے پیدا وغیرہ وجوہات سے ہوتی ہے۔

### بیماری کی شناخت



مباشرت کے وقت عضو تناسل میں تناؤ پیدا نہ ہونا، ہیجان آنے کے بعد فوراً مادہ منویہ کا نکل جانا وغیرہ اس بیماری کی اہم علامات ہیں۔ اس سے مرد شرمندہ ہو کر دکھی رہنے لگتا ہے۔ ذہن پریشانیوں میں گھومتا رہتا ہے۔ سر چکراتا ہے، دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے، یعنی شخص ذہنی طور سے پریشان دکھائی دینے لگتا ہے۔

### گھریلو علاج



\* سارے جسم پر بے فکر ہو کر تیل کی مالش کریں اور عضو تناسل کی سینکائی کریں۔ یہ عمل تقریباً بیس دن تک کرنا چاہیے۔



- \* تقریباً پندرہ دن تک بتاشے پر چار یونڈ برگد کا دودھ ڈال کر بتاشہ کھائیں۔
- \* آم کی کوئلیں 5 گرام کی مقدار میں خشک کر کے دودھ کے ساتھ استعمال کرنے سے جنسی قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔
- \* سیاہ موصلی 10 گرام کی مقدار میں لے کر دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* رات کو پانی میں 2 عدد چھوہارے اور 5 گرام کشمش بھگو دیں۔ صبح کو پانی سے نکال کر دونوں میوے دودھ کے ساتھ کھائیں۔
- \* روزانہ میٹھے انار کے 100 گرام دانے دوپہر کے وقت کھائیں۔ یہ مردانہ قوت کو بڑھاتا ہے۔
- \* روزانہ 100 گرام گاجر کا حلوہ کھانے سے جنسی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔
- \* تھوڑے سے سرس کے بیج لے کر خشک کر کے پیس لیں۔ اس میں سے 3 گرام پورن صبح اور شام دودھ کے ساتھ لیں۔
- \* روزانہ تقریباً بیس دن تک چار پانچ لہسن کی کلیاں دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* سفید پیاز کا رس، ادراک کا رس، شہد اور دیسی گھی۔ ہر ایک 5، 5 گرام کی مقدار میں لے کر استعمال کریں۔ تقریباً پینتالیس دن تک اس دوا کو چاٹنے سے نامردی جاتی رہتی ہے۔
- \* ایک چمچ پیاز کا رس اور 2 چمچ شہد ملا کر چائیں۔
- \* اڑد کی دال کے تھوڑے سے لڈو بنالیں۔ اس میں سے 2، 2 لڈو صبح و شام کھائیں اور اوپر سے دودھ پی لیں۔
- \* 3 گرام تلسی کے بیج پیس کر گڑ کے ساتھ کھائیں۔

### آیورویک علاج



- \* پپلی، اڑد، سرخ چاول، جو، گیہوں۔ سب 100، 100 گرام کی مقدار میں لے کر آٹا پیس کر پھر اس کی دیسی گھی میں پوریاں بنا کر روزانہ 3 عدد پوریاں چالیس دن تک کھائیں۔ اوپر سے دودھ پی لیں۔ نامردی دور کرنے کا یہ بہترین نسخہ ہے۔
- \* 2 بڑے آنولوں کا رس نکال کر ایک چمچ آنولے کے پورن میں ملا لیں۔ اس میں تھوڑی سی شکر اور شہد۔ ملا کر گھی کے صبح و شام کھائیں۔
- \* ارٹھ کے بیج 5 گرام، پرانا گڑ 10 گرام، تل 5 گرام، بنولے کی گری 5 گرام، کوٹ 2 گرام، جائفل 2 گرام، جادتری 2 گرام، عاقر قرحا 2 گرام اور شہد 10 گرام۔ ان سب کو کوٹ پیس کر ایک صاف کپڑے میں رکھ کر پوٹلی بنالیں۔ اس پوٹلی کو بکری کے دودھ میں ابالیں۔ دودھ جب اچھی طرح ابل جائے، تو اسے ٹھنڈا کر کے پانچ دن تک پییں اور پوٹلی سے عضو تناسل کی سینکائی کریں۔
- \* بیل کے پتوں کا رس لے کر اس میں تھوڑا سا شہد ملا لیں۔ اس کا عضو تناسل پر چالیس دن تک لیپ کریں۔
- \* اسپنول کا چھلکا اور بڑے گوکھرو کا پورن 20، 20 گرام اور چھوٹی الاچھی کے دانوں کا پورن۔ ان سب کا پورن بنا کر ایک شیشی میں بھر لیں۔ پھر اس میں سے 2 چمچ پورن روزانہ گائے کے دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

- \* 5 گرام وداری کند کوہ سل پر پیس کر لگدی بنالیں۔ اسے کھا کر اوپر سے 5 گرام دیسی گھی اور مصری ملا دودھ پیئیں۔ جنسی قوت کو بڑھانے والا نسخہ ہے۔ اس سے نامردی ہوتی ہے۔
- \* مٹکھی، وداری کند، تچ، لونگ، گوکھرو، گلوار سفید موصلی۔ سب چیزیں 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر پیس کر پورن بنالیں۔ اس میں سے 1/2 چمچ پورن روزانہ چالیس دن تک استعمال کریں۔
- \* اسکندھ ناگوری اور ودھارا۔ دونوں 250 گرام کی مقدار میں لے کر اسے پیس کر پورن بنالیں۔ اس میں سے 2 چمچ پورن دیسی گھی یا شہد کے ساتھ لیں۔
- \* کوچ کے بیجوں کی گری اور تالمکھانے کے بیج۔ دونوں 25، 25 گرام کی مقدار میں لیکر پیس کر چھان لیں۔ پھر اس میں 50 گرام مصری ملا لیں۔ اس میں سے 2 چمچ پورن روزانہ دودھ کے ساتھ پھانک لیں۔
- \* سفید موصلی 20 گرام، تالمکھانے کے بیج 2 سو گرام اور گوکھرو 2 سو گرام۔ تینوں کو پیس کر پورن بنالیں۔ اس میں سے 5 گرام پورن دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* ثعلب مصری، تودری سفید، کوچ کے بیجوں کی گری، تالمکھانہ، سکھالی کے بیج، سفید اور سیاہ موصلی، شتاور، اور بہمن سرخ۔ ان سب کو 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر گٹ پیس کر پورن بنالیں۔ اس میں سے 2 چمچ پورن روزانہ دودھ سے چالیس دن تک باقاعدگی سے استعمال کریں۔ اس سے دماغی کمزوری دور ہوتی ہے اور نامرد شخص مرد بن جاتا ہے۔
- \* موصلی پاک ایک چمچ، صبح و شام لیں۔

### تیار شدہ یونانی دوائیں



- \* پورن ثعلب..... 3 گرام، دودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں۔
- \* پورن مولف..... 3 گرام، دودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں۔
- \* کشہ قلعی..... 250 گرام، معجون ثعلب 6 گرام۔ دونوں کو ملا کر سوتے وقت لیں۔
- \* معجون اسپند سوختنی..... 6 گرام، دودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں۔
- \* معجون ثعلب..... 10 گرام، دودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں۔
- \* معجون آرد خرما..... 10 گرام، دودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں۔
- \* لبوب کبیر..... 10 گرام، دودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں۔
- \* لبوب اعظم..... 10 گرام، دودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں۔
- \* حلوائے گزر مغز سر کنجشک والا..... 25 گرام، دودھ کے ساتھ صبح لیں۔
- \* حلوائے بیضہ مرغ..... 25 گرام، دودھ کے ساتھ صبح لیں۔
- \* حب عنبر مومیائی..... ایک گولی، دودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں۔

## ہومیو پیتھک علاج



- \* مباشرت کے وقت عضو تناسل میں تناؤ کا نہ ہونا، دماغی کمزوری، سرعت انزال وغیرہ میں ”سیلیسینیم“ بڑی کارگر دوا ہے۔
- \* خواہش ہوتے ہوئے بھی قوت کی کمی، مباشرت شروع کرتے وقت ہیجان کا زیاں۔ ان تمام علامات میں ”اسٹائن اپیٹ“ دیں۔
- \* اگر ذیابیطس کی بیماری کی وجہ سے نامردی ہو، تو ”ماسکس“ کا استعمال کریں۔
- \* اعصابی کمزوری کے باعث نامردی ہو، تو ”یوہیمینم“ کی 10 یونڈ صبح استعمال کریں۔
- \* اگر گرمی کی بیماری کے باعث نامردی ہو، تو ”مرکسول“ دیں۔
- \* زیادہ مباشرت کرنے کی وجہ سے اگر جسم میں کمزوری آگئی ہو اور عضو تناسل میں تناؤ نہ آتا ہو، تو ”جن سنگ“ اور ”فاسفورس 200“ دیں۔
- \* بہت زیادہ جراثیم ختم ہونے کے باعث چھوٹی عمر میں ہی نامردی اور کمزوری معلوم ہو، تو ”اگنس“ دیں۔
- \* عضو تناسل میں تناؤ کی کمی، دماغ چلے، مگر عضو تناسل ٹھنڈا، تناؤ بالکل نہیں۔ ان علامات میں ”لائیکوپوڈیم 200“ دیں۔
- \* اچانک چوٹ اور ذہنی پریشانی کی وجہ سے عضو تناسل میں تناؤ نہ آتا ہو، تو ”آرنیکا 200“ دیں۔
- \* احتلام، اغلام، بازی اور مشیت زنی کے باعث نامردی کے لئے ”جیسیمینم“ دیں۔
- \* عضو تناسل کے تناؤ کیلئے ”یوہیمینم 3“ بڑی کارگر دوا ہے۔
- \* اندام نہانی دیکھ کر بھی عضو تناسل میں طاقت اور ہیجان کی کمی، احتلام اور جسمانی کمزوری۔ ان علامات میں ”یورینیم نائٹ“ دیں۔
- \* مباشرت کے وقت عضو تناسل میں تناؤ نہ آنا، ہیجان کی کمی اور جنسی خواہش کا مرجانا۔ ان تمام علامات میں ”ارجنٹا“ ایک اچھی دوا ہے۔

## بائیو کیمک علاج



- \* زیادہ مباشرت کے باعث پیدا ہونے والی کمزوری، مباشرت کی خواہش عضو تناسل میں تناؤ کی کمی۔ ان علامات میں ”نیٹرم میور 30x“ دیں۔
- \* جریان یا زیادہ مشیت زنی کرنے کی وجہ سے نامردی، مٹانے میں سوجن، آنکھوں کے سامنے اندھیرا، بے حد کمزوری، مباشرت کے وقت عضو تناسل کا ڈھیلا پڑ جانا، دماغی کمزوری، چڑچڑاپن، وغیرہ علامات میں ”کالی فاس 6x“ دیں۔
- \* پُرانے سوزاک کے باعث نامردی، مباشرت کی خواہش کی کمی، خصبہ دانیوں میں خارش۔ ان حالات میں ”سامیلیشیا 30“ دیں۔



\* روزانہ احتلام کی شکایت، مباشرت مکمل ہونے سے پہلے انزال، دماغی کمزوری وغیرہ علامات میں ”کالی فاس 6x“ دیں۔

### غذا اور پرہیز

- \* زیادہ مرچ مصالحے والے کھانے نہ کھائیں۔ اس کی جگہ اُبلے ہوئی سبزیاں، دالیں (دیسی گھی کا بگھار) پھل، دودھ، خشک پھل وغیرہ کا باقاعدہ استعمال کریں۔
- \* دل میں سوچتے رہیں گے کہ ”مجھے کوئی بیماری یا خرابی نہیں ہے“ ساتھ ہی کھلی ہوا میں گھومیں اور کسی ڈاکٹر یا حکیم کے چکر میں پڑ کر پیسے اور وقت کا نقصان نہ کریں۔
- \* جنسیات کے متعلق اچھا لڑ پچر پڑھیں۔ مثلاً سیکس تکنیک از ڈاکٹر کیول دھیر“ اور سیکس نو جوانوں کیلئے از ڈاکٹر کیول دھیر“ نامی کتابوں کا مطالعہ کریں۔
- \* عورت سے شرم کرنا اور اس کے سامنے مردانگی کمزوری کا مظاہرہ نہ کریں۔
- \* دودھ، پیاز، لہسن، بادام، وغیرہ کا استعمال باقاعدگی سے کریں۔
- \* غسل کرتے وقت عضو تناسل پر دس منٹ تک پانی کی دھار چھوڑیں۔
- \* پیٹ میں قبض، گیس، تیز ابیت، وغیرہ نہ بننے دیں۔
- \* رات کو سونے سے پہلے ہاتھ پاؤں کو دھو کر سرسوں کے تیل کی مالش کریں۔
- \* جنسی خواہش ہونے پر ماہ میں ایک بار مباشرت کریں۔

## 2- سُرعتِ انزال

(Premature Ejaculation)

بیماری کیوں؟



سرعتِ انزال کی اہم وجوہات فحش لٹریچر، سینما، ٹیلی ویژن کے خراب مناظر کو دیکھنا، زیادہ مباشرت، گرم خوردنی چیزوں کا زیادہ استعمال، مباشرت، اغلام بازی، مباشرت کی درمیانی مدت میں طویل وقفہ، خوف، ذہنی کمزوری، تکان، پریشان، تناؤ وغیرہ ہیں۔

بیماری کی شناخت



مباشرت کے وقت عورت کے ملاپ سے پہلے ہی انزال ہو جانا، سرعتِ انزال کی پہلی علامت ہے۔ کئی بار دخول کے عمل سے پہلے ہی مادہ منویہ نکل جاتا ہے، اس لئے مباشرت کا عمل مکمل نہیں ہو پاتا۔ اس سے عورت تشنہ رہتی ہے اور مطمئن نہیں ہوتی۔ مرد کے دل میں ندامت، شرمندگی اور پریشانی کے جذبات و خیالات آ جاتے ہیں۔

## گھریلو علاج



- \* روزانہ پیاز کے رس 2 چمچ شہد میں ملا کر چائے سے سرعتِ انزال کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ پیاز کے رس کا استعمال دو ماہ تک روزانہ کریں۔
- \* ایک چمچ تلخی کے بیجوں کا پورن، پان کے ساتھ صبح کے وقت نہار منہ ایک ماہ تک استعمال کریں۔ یہ سرعتِ انزال کی بہترین دوا ہے۔
- \* اسپنول، خشخاش، بیل کا گودا اور مصری۔ سب 5، 5 گرام کی مقدار میں لے کر اور سب کو ملا کر ایک خوراک کی صورت میں دودھ سے لیں۔ پندرہ دن تک یہ دوا لینے سے سرعتِ انزال دور ہو جاتا ہے۔
- \* روزانہ صبح کو 2 عدد چھوہارے، دودھ میں اُبال کر دودھ سمیت کھا جائیں۔
- \* روزانہ 3 عدد کیلے شہد کے ساتھ کھانے سے جسم میں مادہ منویہ کو روکنے کی قوت آ جاتی ہے۔
- \* کوچ کے بیج، گوکھرو، انگن کے بیج۔ سب 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر ان کو پیس کر پورن بنالیں۔ 3 گرام پورن روزانہ رات کو سوتے وقت لیں۔ یہ قوت باہ بڑھانے میں اثر انگیز ہے۔
- \* 10 گرام اُڑ کی دھلی دال کچی پیس کر شہد یا خالص گھی میں ملا کر چائیں۔ اوپر سے 1/2 کلو دودھ پی لیں۔
- \* 100 گرام کی مقدار میں لے کر، کوٹ پیس کر کپڑ چھان کر لیں۔ اسے شیشی میں بھر کر رکھ لیں۔ اس کی تین حواریں بنالیں۔ دن میں تین بار ایک ایک خوراک دو ماہ تک شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* گوکھرو، خشک آنو لے، گلو کو برابر کی مقدار میں لے کر کوٹ پیس کر کپڑ چھان کر لیں۔ اس میں سے 1/2 چمچ پورن روزانہ دو ماہ تک خالص دیسی گھی اور مصری کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* املی کی 200 گرام گٹھلیوں کو 2 دن تک پانی میں بھگور کھیں۔ پھر ان کو پانی سے نکال کر ان کو چھیل لیں۔ ان کی چٹنی بنائیں۔ اس میں 300 گرام، پُرانا گولہ ملا کر چنے کے برابر کی گولیاں بنالیں۔ 2 گولیاں صبح اور 2 گولیاں شام کو لیں۔
- \* دار چینی 200 گرام، سیاہ تل 200 گرام، اور مصری 200 گرام۔ تینوں کو پیس کر پورن بنالیں۔ یہ دوا ایک ایک چمچ صبح اور شام دودھ کے ساتھ لیں۔
- \* کوچ کے بیج 200 گرام اور سفید موصلی 2 سو گرام۔ دونوں کو خشک کر کے پیس کر پورن بنالیں۔ سوتے وقت 1/2 چمچ پورن دودھ سے استعمال کریں۔
- \* 10 گرام تلخی کے بیج، 20 گرام عاقر قرقا اور 30 گرام شکر۔ تینوں کو پیس کر پورن بنالیں۔ رات کو سوتے وقت 1/2 چمچ پورن شہد کے ساتھ لیں۔

## آیور ویدک علاج



- \* سفید موصلی، سیاہ موصلی، اسکندھ، وداری کند، چھوٹی الائچی، سنبل موصلی، کوچ کے بیج، کنکیرن کی چھال، ملٹھی،

ہلدی، بول کی کچی پھلیاں، بڑے گوکھرو اور موچر۔ سب چیزیں 20، 20 گرام کی مقدار میں لیں۔ اس کے علاوہ تر پھلہ 50 گرام، سلاجیت، سمندر جھاگ، اونٹ کٹارا کی جڑ کی چھال۔ ہر ایک 40، 40 گرام۔ اس کا کپڑ چھان پورن بنا کر اور 600 گرام مصری ملا کر شیشی میں بھر کر رکھ لیں۔ اس میں سے 5 گرام پورن صبح اور 5 گرام شام کو گائے کے دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ اس دوا کا تین ماہ تک لگا تا استعمال کرنے سے مادہ منویہ بڑھتا ہے اور سرعت انزال کی بیماری ہمیشہ کیلئے دور ہو جاتی ہے۔

\* 1/2 لیٹر دودھ میں 10 گرام، شتاور پیس کر ڈالیں اور اسے اچھی طرح اوٹیں۔ یہ دودھ چالیس دن تک پیئیں۔ اس سے عضو تناسل کی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔

\* گوکھرو، تالمکھانہ، شتاور، کوچ کے بیجوں کی گری، بڑی کھرنٹی، گنیگرن۔ سب 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر گوث پیس کر پورن بنالیں۔ رات کو 1/2 چمچ پورن دودھ کے ساتھ لیں۔

\* ثعلب مصری، ثقل مصری، سفید تودری، کوچ کے بیجوں کی گری، املی کے بیجوں کی گری، تالمکھانہ، سفید موصلی، سفید بہمن، شتاور، کیکر کی خشک پھیلیاں اور ڈھاک کی پھلیاں۔ سب کو 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر گوث پیس کر پورن بنالیں۔ اس میں 200 گرام مصری پیس کر ملا لیں۔ یہ پورن ایک ایک چمچ روزانہ صبح و شام دودھ کے ساتھ لیں۔ چالیس دن تک استعمال کرنے سے ہر طرح کی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔

### تیار شدہ یونانی دوائیں



\* بر شعشا..... نصف گرام سے 2 گرام، بدرقہ مناسبہ کے ساتھ لیں۔

\* حب مسک طلانی..... استعمال کریں۔

\* حب نشاط..... ایک گولی، جماع سے 2 گھنٹہ قبل دودھ سے لیں۔

\* کشہ بیضہ مرغ..... 250 سے 500 گرام، شربت انار کے ساتھ لیں۔

\* کشہ قلعی..... 125 سے 250 ملی گرام، مناسب بدرقہ کے ساتھ لیں۔

\* کشہ نقرہ..... 60 سے 125 ملی گرام، مناسب بدرقہ کے ساتھ لیں۔

\* معجون آرد خرما..... 10 گرام، گائے کے دودھ کے ساتھ لیں۔

\* معجون اسپند سوختی..... 6 گرام، دودھ کے ساتھ لیں۔

\* معجون ثعلب..... 5 سے 10 گرام، صبح دودھ کے ساتھ لیں۔

### ہومیو پیتھک علاج



\* مباشرت کے وقت جلدی انزال، مردانہ کمزوری، عورت کا مطمئن نہ ہونا۔ ان علامات میں ”ٹرنیرا“ نامی دوا لیں۔

\* کمزوری اور سرعت انزال کا باعث جراثیموں کا زیاں، شرم اور ندامت۔ اس کیلئے ”ار جلمیٹ“ لیں۔



- \* عضو تناسل میں جلن، عضو تناسل میں تناؤ کے فوری بعد انزال، پریشانی۔ ان علامات میں ”ماسکس“ دیں۔
- \* بے خبری میں انزال ہو جانا، نیند میں احتلام، جلن وغیرہ علامات میں ”سیلینیم“ بہت پر اثر دوا ہے۔
- \* دل میں عورت کا خیال آتے ہی انزال، اچھی طرح ہیجان کی کمی، مباشرت اُدھوری۔ ان علامات میں ”کوئٹم“ دیں۔
- \* اجابت کے وقت زور لگاتے وقت عضو تناسل کا تناؤ اور انزال۔ اس کیلئے ”سایلیشیا 1 ایم“ دیں۔
- \* فحش لٹریچر پڑھنے یا عورت کی تصویر دیکھتے ہی انزال۔ اس کیلئے ابوٹاسیٹ“ دیں۔

### غذا اور پرہیز

- \* دوا استعمال کرنے کے دوران گڑ، مرچ، تیل کھٹائی، مباشرت، قبض کرنے والی چیزوں کا استعمال نہ کریں۔
- \* دودھ، موٹی پھل، بادام، پیاز اور لہسن کا استعمال روزانہ کریں۔
- \* دل سے یہ خیال نکال دیں کہ ”مجھے کوئی بیماری ہے“۔
- \* مباشرت کے وقت کسی سنجیدہ مسئلے پر بحث و مباحثہ میں نہ اُلجھیں۔

### 3- احتلام

(Nightfall)

بیماری کیوں؟



آیو روید میں احتلام کا شمار جریان کے تحت کیا گیا ہے۔ یہ بیماری مصالحے دار کھانے کھانے، جنسی مناظر کو دیکھنے، فحش کتابیں پڑھنے، ہر وقت لڑکیوں کا ذکر کرنے، زیادہ مباشرت کرنے، مشت زنی کرنے، چائے، کافی، شراب وغیرہ، ہیجان انگیز چیزوں کے استعمال کرنے کی وجہ سے ہوتی ہے۔ رات کو گرم دودھ پینے یا پیٹ میں قبض رہنے کی وجہ سے بھی خواب میں مادہ منویہ نکل جاتا ہے۔

بیماری کی شناخت



اس بیماری میں نیند میں سوئے شخص کے جسم میں ہیجان پیدا ہوتا ہے اور مادہ منویہ نکل جاتا ہے۔ احتلام کی وجہ سے شخص روز بروز کمزور ہوتا چلا جاتا ہے۔ چہرے کی رونق و چمک ختم ہو جاتی ہے۔ بھوک کی کمی، بے چینی، بخار، کاہلی، ہاتھ پاؤں کے تلوؤں میں جلن، سرعت انزال، کمر میں درد، مادہ منویہ کا پتلا ہو جانا، نظر کی کمزوری ہونے وغیرہ کی علامات دکھائی دینے لگتی ہیں۔

## گھریلو علاج



- \* روزانہ صبح کے وقت ناشتے کے بعد 2 پختہ کیلے، شہد کے ساتھ کھائیں۔ اس کے بعد 250 گرام گائے کا دودھ پی لیں۔ کچھ ہی دنوں بعد احتلام کی بیماری دور ہو جائے گی۔
- \* ملٹھی کا پورن 2 چٹکی، 5 گرام دیسی گھی اور 10 گرام شہد۔ تینوں چیزیں کچھ دنوں تک روزانہ چائیں۔
- \* 10 گرام گلقد کھا کر اوپر سے گائے کا دودھ پیئیں۔
- \* گوکھرو، خشک آنو لے اور گلو۔ سب 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر گوث پیس کر ان کا پورن بنالیں۔ چالیس دن تک روزانہ 2 گرام پورن شہد کے ساتھ چاٹ کر اوپر سے دودھ پی لیں۔
- \* چوپ چینی کا پورن 10 گرام، مصری پانچ گرام اور گھی 10 گرام۔ روزانہ صبح کے وقت کھا کر اوپر سے دودھ پیئیں۔
- \* قندھاری آنار کا چھلکا پیس لیں۔ اس میں سے 2 چمچ پورن روزانہ پانی کے ساتھ لیں۔
- \* 100 گرام شتادری لے کر اسے گوث پیس کر پورن بنالیں۔ اس میں 150 گرام مصری پیس کر ملا لیں۔ اس میں سے 5 گرام پورن تھوڑے سے دیسی گھی کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* 10 گرام اسپنول کا چھلکا اور 5 گرام سفید الائچی کے دانوں کو لے کر پیس لیں۔ اس میں 20 گرام آنو لے کر رُس ملا کر مٹر کے برابر کی گولیاں بنالیں۔ صبح اور شام 4، 4 گولیاں پانی یا دودھ کے ساتھ لیں۔
- \* جامن کی خشک گٹھلی کا پورن 5 گرام کی مقدار میں صبح تازے پانی کے ساتھ پھانک لیں۔
- \* روزانہ 2 عدد کلیاں لہسن کی کھا کر اوپر سے 1/2 کلو دودھ پیئیں۔ احتلام کو دور کرنے کی یہ بہترین دوا ہے۔

## آیور ویدک علاج



- \* شتادری، موصلی، وداری کند، ثعلب مصری، اسگندھ، گوکھرو اور سفید الائچی۔ تمام دوائیں 5، 5 گرام کی مقدار میں لے کر اس کا پورن بنالیں۔ اس میں سے 3 گرام پورن روزانہ دودھ سے لیں۔ پندرہ بیس دن میں احتلام بند ہو جاتا ہے۔
- \* چراستہ، گلو، ہلدی، آنولہ، پیلا مول، چترک، ذقن مول اور تیز پات۔ سب کو 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر اور گوث پیس کر پورن بنالیں۔ اس میں سے ایک چمچ پورن صبح اور ایک چمچ شام کو دودھ کے ساتھ لیں۔
- \* چوپ چینی، تالمکھانے کے بیج، ڈھاک کی گوند اور موچس۔ سب 100، 100 گرام کی مقدار میں لے کر اس میں 250 گرام مصری ملائیں۔ سب کا پورن بنا کر شیشی میں بھر کر رکھ لیں۔ اس میں سے صبح کے وقت ناشتے بعد ایک چمچ پورن ملائی کے ساتھ لیں۔
- \* گوکھرو، تالمکھانہ، شتادری، خالص کوچ کے بیج، کھربٹی، کنکیرن۔ سب 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر پیس کر پورن بنالیں۔ اس میں سے 5 گرام پورن رات کو کھا کر اوپر سے 250 گرام دودھ پی لیں۔

\* 4 گرام سونٹھ، 2 گرام عاقر قرحا، 4 گرام سنبل کی گوند، 8 گرام لوبان، 30 گرام سیاہ تل، 20 گرام چھوٹی پیپل۔ ان سب کو گھوٹ پیس کر پورن بنالیں۔ اس پورن میں سے 10 گرام پورن رات کو ایک گلاس دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

\* اسرول 10 گرام، دھنیا 10 گرام۔ دونوں کو پیس کر پورن بنالیں۔ رات کو سوتے وقت ایک گرام کی مقدار میں لیں۔  
 \* کاہو کے بیج، 30 گرام، دھنیا 30 گرام۔ دونوں کو پیس کر اس میں 60 گرام شکر ملا لیں۔ 5، 5 گرام دن میں دو بار لیں۔  
 \* تھوڑی سی دودھی بوٹی (چھوٹی) پیس کر پورن بنالیں۔ 2 گرام پورن رات کو سوتے وقت دودھ کے ساتھ لیں۔

### تیار شدہ یونانی دوائیں



\* پورن ثعلب..... 3 گرام، دودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں۔  
 \* پورن موئف..... 3 گرام، دودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں۔  
 \* کشتہ قلعی..... 250 ملی گرام، معجون ثعلب 6 گرام، سوتے وقت دونوں کو ملا کر لیں۔  
 \* معجون اسپند سوختنی..... 6 گرام، دودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں۔

### ہومیو پیتھک علاج



\* رات کو سوتے وقت بے خبری میں احتلام ہو جانے پر ”ارجنٹیمٹ“ لیں۔  
 \* احتلام، زیادہ مقدار میں مادہ منویہ نکلتا، دھات کی کمزوری، چہرہ بے رونق، کمر میں درد، عضوتناسل میں تناؤ آتے ہی انزال ہو جانا وغیرہ علامات میں ”سٹیفی سیکریا“ دیں۔  
 \* ہر طرح کے احتلام کیلئے ”ڈیجی ٹلس“ بڑی بہترین دوا ہے۔  
 \* رات کو دو تین بار خواب میں انزال ہو جانا، دوسرے دن سارے جسم میں درد، کمزوری، گھٹنوں میں درد وغیرہ علامات میں ”ڈاکچسکوریا“ دیں۔  
 \* رات کو بے خبری میں احتلام ہو جانا، کمزوری، صبح کو ندامت۔ اس میں ”بیٹائینا کارب 6“ دیں۔  
 \* نیند میں احتلام، بعد میں بے حد کمزوری آنے پر ”بائیولاٹراہکالر“ دیں۔

### غذا اور پرہیز

\* پیٹ میں قبض، بد ہضمی وغیرہ نہ ہونے دیں۔  
 \* مریچ، مصالحے، رات کو سوتے وقت گرم دودھ، گڑ، سگریٹ، شراب وغیرہ کا استعمال نہ کریں۔  
 \* عضوتناسل کو روزانہ صبح کے وقت دس منٹ تک پانی کی دھار سے دھوئیں۔  
 \* ذہنی سکون اور صبح و شام ٹہلنا بھی ضروری ہے۔  
 \* روزانہ ورزش کریں اور ترمہلہ پورن ایک چمچ گرم پانی سے کھانا کھانے کے بعد لیں۔



## 4- سوزاک اور جریان

(Non- Gonococcal Urethritis)

بیماری کیوں؟



ماہواری کے دوران، عورت سے یا طوائف کے ساتھ مباشرت کرنے، شراب اور تیز مصالحے دار کھانوں کا زیادہ استعمال کرنے وغیرہ وجوہات سے یہ بیماری ہو جاتی ہے۔ یہ ایک چھتوت کی بیماری ہے۔ مردوں کی پیشاب نلی، مٹانے اور ٹھہیہ دانیوں تک یہ بیماری پھیل جاتی ہے۔ عورت کی اندام نہانی میں پہلے سے ہی جراثیم موجود ہوتے ہیں، جو مباشرت کے بعد مرد کو مریض بنا دیتے ہیں۔

بیماری کی شناخت



اس بیماری میں مبتلا ہونے کے بعد عضو تناسل پر سوجن آ جاتی ہے۔ جلن اور خارش ہوتی ہے۔ عضو تناسل کی سپاری سرخ ہو جاتی ہے۔ وہ سوجن کے باعث پھول جاتی ہے۔ اسے دبانے سے پیشاب نلی سے سفید رنگ کا گاڑھا لیسدار مواد سائلکتا ہے۔ پیشاب رُک رُک کر اور تیز جلن کے ساتھ آتا ہے۔ ہر بار پیشاب آنے پر شدید جلن ہوتی ہے۔ اس بیماری کے مریض کو رات کو عضو تناسل میں تناؤ کا احساس ہوتا ہے۔ پرانی بیماری میں درد اور جلن کم ہو جاتی ہے، لیکن سفید گاڑھے رنگ کی پیپ نکلتی رہتی ہے۔

گھریلو علاج



- \* چندن کا تیل، گندھک، بید جا کا تیل، نیم کا پانی اور پوٹاشیم پر مینکیٹ کو ملا کر پچکاری سے عضو تناسل کو دھونا چاہیے۔ اس سے فوری فائدہ ہوتا ہے۔
- \* 20 گرام ہلدی، 25 گرام آنولہ اور 25 گرام مصری۔ تینوں کو پیس کر پورن بنالیں۔ اس پورن میں سے 10 گرام پورن پندرہ دن تک پانی سے استعمال کریں۔
- \* 10، 8، 10 گند برگد کا دودھ بتاشے پر رکھ کر تقریباً پندرہ دن تک استعمال کریں۔
- \* بڑے الائچی کے دانے 5 گرام اور بیٹھا سوڈا 5 گرام۔ دونوں کو ملا کر پیس لیں۔ اسے ساٹھی کے چاولوں کے مانند کے ساتھ لیں۔
- \* 10 گرام گوار پاٹھا کے گودے میں تھوڑی سی مصری ملا کر پندرہ دن تک کھائیں، سوزاک ٹھیک ہو جائے گا۔
- \* روزانہ چولائی کے پتوں کا رس 20 گرام کی مقدار میں تازے پانی سے لیں۔
- \* کیر داور بھنی ہوئی پھنکری کے 2 چمکی پورن میں مصری ملا کر گائے کے دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

- \* لیموں، نیم اور مہندی کے پتوں کو تھوڑے سے پانی میں ابالیں۔ پانی جب آدھا باقی رہ جائے، تو اس کاڑھے سے عضو تناسل کو اچھی طرح دھوئیں۔
- \* بول کی کونپلیں رات کو پانی میں بھگو دیں۔ پھر اس پانی کو چھان کر پی جائیں۔ جریان سے متعلقہ پیشاب کی جلن دور ہو جائے گی۔
- \* قلمی شورہ اور بڑی الاپچی کے دانوں کی 25، 25 گرام کی مقدار کو پیس لیں، اور صبح دودھ سے لیں۔
- \* 5 گرام تلخی کی کونپلوں کو پانی میں بھگو کر پیس لیں۔ پھر اس میں مصری ملا کر اس کی پندرہ خوراکیں بنالیں۔ روزانہ ایک خوراک لیں۔
- \* کرلیے کا دو چمچ رس روزانہ پیئیں۔
- \* 10 گرام بول کی چھال کا کاڑھا بنا کر کچھ دنوں تک لگاتار استعمال کریں۔
- \* ایک چمچ تر بھلہ پورن، ایک چمچ پس ہوئی ہلدی اور دو چمچ پس ہوئی مصری۔ ان سب کو ملا کر شہد کے ساتھ آہستہ آہستہ چائیں۔
- \* ایک کپ نیم کی پتیوں کا کاڑھا کچھ دنوں تک لگاتار استعمال کریں۔
- \* بھنڈی کے پودوں کی تھوڑی سی جڑوں کو دھو کر خشک کر لیں۔ پھر پیس کر پورن بنالیں۔ اس میں تھوڑی سی مصری پیس کر ملا لیں۔ اس پورن میں سے 10 گرام پورن کچھ دنوں تک دودھ کے ساتھ روزانہ استعمال کریں۔
- \* تھوڑے سے پختہ کیلے کاٹ کر دودھ میں خشک کر لیں اور خشک ہونے پر پیس لیں۔ پھر اس میں تھوڑی سی شکر ملا کر ایک چمچ پورن دودھ کے ساتھ کھائیں۔
- \* پالک کے بیجوں کا پورن 3 گرام کی مقدار میں دن میں تین بار استعمال کریں۔
- \* خربوزے کے بیج 10 گرام پیس کر اس میں چندن کے تیل کی 10 بوند ملا کر لیں۔
- \* سوزاک کی بیماری کو دور کرنے کیلئے کچھ دنوں تک کھیرے کے رس میں 1/2 چمچ قلمی شورہ ملا کر روزانہ پیئیں۔
- \* انار کے چھلکے، کتھا اور مصری، 5، 5 گرام کی مقدار میں لے کر پیس لیں۔ اس دوا کو 5 خوراکیں کر کے صبح و شام استعمال کریں۔
- \* براہمی کا رس، 6 گرام اور بیل پتر 6 گرام کی مقدار میں لے کر استعمال کریں۔
- \* 8، 10 عدد بادام کی گریاں اور ایک چنگی چندن کا برادہ۔ دونوں کو ملا کر پیس لیں۔ پھر اس میں مصری ملا کر استعمال کریں۔
- \* روزانہ 10 گرام پختہ فالسے کھانے سے جریان کی بیماری دور ہو جاتی ہے۔
- \* پس ہوئی پھٹکری بھون لیں۔ اس میں ایک چنگی پورن شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* کیلے کے تنے کا تازہ رس 10 ایک چمچ روزانہ پیئیں۔
- \* گائے کے دودھ یا دہی میں نیم کی 2 عدد نمولیاں متھ کر روزانہ پیئیں۔

## آیور ویدک علاج



- \* شیتل چینی، بھنی ہوئی پھٹکری اور اصلی سونا گیر۔ تینوں 50، 50 گرام کی مقدار میں لے کر اور پیس کر اسے چھان لیں۔ اس کو 3، 3 گرام کی مقدار میں ہر ایک گھنٹے بعد پتلے دودھ سے لیں۔ یہ دوا تقریباً دو ماہ تک لیں۔
- \* کلڑی کے بیج 3 گرام اور قلمی شورہ 2 گرام۔ دونوں کو پیس کر دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔
- \* سفید زیرہ 10 گرام، قلمی شورہ 5 گرام، ریوند چینی 2 گرام۔ سب چیزوں کو 250 گرام پانی میں اُبالیں۔ پھر اسے چھان کر دن بھر میں چار بار پیئیں۔
- \* اصلی چندن کا تیل اور بجورے کا تیل۔ دونوں کی پندرہ پندرہ بوند بتاشے پر رکھ کر کھالیں اور اوپر سے 250 گرام گائے کا دودھ پی لیں۔
- \* بُول کی نرم پتیاں 10 گرام، کلڑی کے بیج 10 گرام، سفید زیرہ 10 گرام، گوکھرو 5 گرام۔ سب کو پیس کر 20 گرام پسی ہوئی مصری میں ملا لیں۔ اس کا استعمال کرنے سے جریان بیماری ٹھیک ہو جاتی ہے۔ یہ دوا 5 گرام صبح اور 5 گرام شام کو استعمال میں لائیں۔
- \* نیم کی پتیاں 10 گرام، تر بھلہ 20 گرام، دھنیا 10 گرام اور افیون 6 گرام۔ سب کو کوٹ کر ایک کلو پانی میں اُبالیں۔ جب پانی آدھا باقی رہ جائے، تو چھان کر اسے خشک کر لیں۔ پھر اس کی پچکاری دینے سے جریان میں کافی فائدہ ہوتا ہے۔
- \* مُولی کے پتوں کا رس 4 چمچ میں سے 1/2 چمچ قلمی شورے کے ساتھ ملا کر پینے سے کافی فائدہ ہوتا ہے۔

## تیار شدہ یونانی دوائیں



- \* پُورن اصل السوس..... 10 گرام، پانی کے ساتھ لیں۔
- \* پُورن ثعلب..... 3 گرام، دودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں۔
- \* پُورن موئف..... 3 گرام، دودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں۔
- \* قرص جریان..... 4 قرص، صبح دودھ کے ساتھ لیں۔
- \* کشہ قلعی..... 250 ملی گرام معجون ثعلب 6 گرام، سوتے وقت لیں۔
- \* معجون اسپند سوختی..... 6 گرام، دودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں۔

## ہومیو پیتھک علاج



- \* اگر جریان کی بیماری کچھ دن پہلے ہوئی ہو، تو ”پلسیلا 50“ لینی چاہیے۔
- \* بیماری جب شروع میں ہوتی ہے، تو بہت زیادہ تکلیف اور سوزش کی حالت ہو جاتی ہے۔ پیشاب نلی میں درد ہوتا ہے، پیشاب زرد اور بار بار آتا ہے۔ ایسی حالت میں ”کیناوساٹائیوا 6“ دیں۔



- \* پیشاب میں جلن اور عضو تناسل میں ہیجان۔ ان علامات میں ”سیلیکس ٹائیگرا 6“ دیں۔
- \* جلن، خون ملا پیشاب، بوند بوند کر کے پیشاب آنا، کٹی بار پیپ بھی نکلتی ہے۔ ایسی حالت میں ”تھو جا 6x30“ دیں۔
- \* اجابت کرتے وقت یا محنت کرتے وقت جریان کی شکایت۔ ان علامات میں ”میگمو 6“ دیں۔
- \* پیشاب میں پیپ، زرد رنگ کا سیلان، ہلکی جلن۔ ان سب علامات میں ”جیکار نیڈ 30I“ بہترین دوا ہے۔
- \* مشت زنی کی وجہ سے جریان کی بیماری ہو جائے، تو ”ہیلکس پیرونس 6“ دیں۔
- \* اگر عورتوں کو جریان کی بیماری ہو جائے، تو ”آرم میور 6 یا 30“ دیں۔
- \* عضو تناسل کی سپاری میں جلن، درد، پیشاب، کرتے وقت گاڑھی لیسدار پیپ۔ ان تمام علامات میں ”کاپٹر ریاء 6“ دیں۔
- \* پیشاب نلی میں شدید جلن، زخم، پانی جیسا رقیق سیلان۔ ان سب علامات میں ”مے جیمر نیم 6“ دیں۔

### بائیو کیمک علاج



- \* دل میں عورت کا خیال رہنا، معمولی جریان، احتلام، جلن وغیرہ علامات میں ”سایلیشیا 30x“ دیں۔
- \* پیشاب نلی میں جلن، عضو تناسل کی سپاری میں سوجن، سفید بدبودار پیپ، خون کا ٹکنا، دماغی پریشانی، بے چینی وغیرہ علامات میں ”کالی سلف 30x“ دیں۔
- \* عضو تناسل کی سپاری میں زخم، دبانے پر درد، پانی کی طرح پیپ ٹکنا۔ ان علامات میں ”نیٹرم میور 6x“ دیں۔
- \* عضو تناسل کی جڑ میں زخم، بغیر کسی درد سبز زرد زخم۔ ان علامات میں ”نیٹرم سلف 30“ دیں۔
- \* جسم میں خون کی کمی، جسمانی کمزوری، مادہ منویہ بوند بوند کر کے ٹکنا، بے چینی۔ اس حالت میں ”کیلکیر یا سلف 30“ دیں۔
- \* شدید درد، پیشاب نلی کا پچک جانا، خون اور پیپ کا ٹکنا۔ ان تمام علامات میں ”کیلکیر یا فاس 30“ دیں۔
- \* خضیدانیوں میں سوجن، جسم میں بے حد گرمی، بغیر خواہش کے مادہ منویہ ٹکنا۔ ان علامات میں ”فیرم فاس 30“ دیں۔
- \* ہر وقت مباشرت کی خواہش، مشت زنی کے باعث عضو تناسل کی نسوں میں کمزوری، آنکھوں کے سامنے اندھیرا۔ ان علامات میں ”کافی فاس 6x“ دیں۔
- \* بیماری کے پرانی ہو جانے پر ”کالی سلف 30x“ دیں۔

### قدرتی علاج



- \* گرمیوں میں تازے پانی سے اور سردیوں میں نیم گرم پانی سے روزانہ کمر غسل کریں۔
- \* روزانہ صبح اور شام عضو تناسل کو دس منٹ تک پانی میں ڈبو کر رکھیں۔
- \* پیٹ پر مٹی کی مٹی باندھیں، لیکن مٹی سے علاج کرنے سے پہلے اینیہا لیں۔

\* قدرتی علاج میں کچے پھلوں اور اُبلے سبزیوں کی خاص اہمیت ہے، اس لئے ان کا استعمال روزانہ کریں۔

### غذا اور پرہیز

- \* سب سے پہلے جلاب لے کر پیٹ صاف کریں۔
- \* مرچ، مصالحے، ٹرش چیزیں، گوشت، شراب، اور مباشرت وغیرہ بالکل چھوڑ دیں۔
- \* کھانا، زود ہضم اور جسمانی صلاحیت کے مطابق کھائیں۔
- \* جب تک جریان کی بیماری بالکل ٹھیک نہ ہو جائے، تب تک ہیجان انگیز دوائیں بالکل نہ لیں۔
- \* سائیکل، سکوٹر وغیرہ نہ چلائیں اور نرم بستر پر نہ سوئیں۔



## بچوں کی بیماریاں

- |                          |                        |
|--------------------------|------------------------|
| (Cough)                  | 1- کھانسی کی بیماری    |
| (Conjunctivitis)         | 2- آنکھیں آٹا یا ڈکھنا |
| (Infantile Feverishness) | 3- بچوں کو بخار        |
| (Dairrhea)               | 4- بچوں کو دست لگنا    |
| (Dentition)              | 5- دانت ٹٹلنا          |
| (Pain in Stomach)        | 6- پیٹ میں درد         |
| (Worms)                  | 7- پیٹ میں کیڑے        |
| (Aptha)                  | 8- منہ میں چھالے       |
|                          | 9- ناف کا پکنا         |
| (Vomiting)               | 10- قے کرنا            |
| (Measles)                | 11- خسرہ کی بیماری     |
| (Marasmus)               | 12- سوکھے کی بیماری    |



## بچوں کی بیماریاں

جسم کے مختلف حصوں پر بیماریوں کے اثرات پڑتے ہیں، جن کی وجہ سے بچہ ہو یا جوان، ان کے جسم کی ذخیرہ شدہ قوت کا زیاں ہو جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ جس صورت میں بیماری جسم میں داخل ہوتی ہے، اس کا سامنا کرنے کیلئے جسم کو اور زیادہ قوت کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسی لئے بیمار شخص کے جسم میں کاہلی سما جاتی ہے۔

### 1- کھانسی کی بیماری

(Cough)

#### وجوہات اور علامات

بچوں کی کھانسی کی بیماری سردی، کھٹی اور بلغم بنانے والی چیزوں کو کھانے سے ہو جاتی ہے۔ دھول، دھواں، فریج کا پانی پینے، زکام ہونے کی وجہ سے بھی کھانسی ہو جاتی ہے۔ کھانسی میں بچے کی چھاتی جکڑی جاتی ہے کف، کالی کھانسی میں بلغم نکلتا ہے۔ چھاتی میں درد ہوتا ہے اور کھانسنے کی وجہ سے نیند نہیں آتی۔

#### گھریلو علاج

- \* بچوں کو چھوٹی پیپل باریک پیس کر چٹانے سے کھانسی دور ہو جاتی ہے۔
- \* انار کے چھلکے کو پیس کر ایک چمچ بچوں کو تین چار دن تک صبح اور شام دیں۔
- \* سرخ الائچی بھون کر اور پیس کر 2، 2 چمکی شہد میں ملا کر بچوں کو 2 بار صبح اور شام کے وقت چٹائیں۔
- \* تھوڑی سی سی پیس ہوئی ہلدی تو بچوں پر بھون لیں۔ اس میں سے 1/2 چمچ ہلدی گرم دودھ کے ساتھ دیں۔
- \* ادراک کا رس، 1/2 چمچ شہد میں ملا کر دن میں تین بار بچے کو چٹائیں۔
- \* 4 عدد تلخی کے پتے، 2 عدد سیاہ مرچ اور چھوٹا سا ٹکڑا ادراک یا سوٹھ کالے کر ایک کپ پانی میں ڈال کر آگ پر پکنے کیلئے رکھ دیں۔ پانی جب چوتھائی کپ باقی رہ جائے تو چھان کر یہ کاڑھا بچوں کو پلائیں۔ اس کے استعمال سے

- \* تین دن میں کھانسی زکام اور سردی ختم ہو جاتی ہے۔
- \* چٹکی بھر ملٹھی اور ایک چٹکی پپل کا پورن شہد کے ساتھ دن بھر میں تین بار بچے کو چٹائیں۔
- \* بچے کی چھاتی پر تارپین کا تیل سرسوں کے تیل میں ملا کر ملیں۔
- \* تھوڑی سی پھٹکری تو بے پرہون لیں۔ ایک چٹکی پھٹکری شہد کے ساتھ دن میں تین بار چٹائیں۔

### ہومیو پیتھک علاج

- \* خشک کھانسی، چھاتی میں جلن، گلے میں گھر گھر کی آوازیں ”برائیو 3“ کی ایک ایک گولی دن میں چار بار دیں۔
- \* سردی لگ کر کھانسی ہونے پر ”ایٹیم ٹارٹ 6“ دیں۔
- \* اگر بلغم کے باعث کف والی کھانسی ہو، تو ”ہرپاک 6“ دیں۔
- \* ناک بند، زکام اور کھانسی کی حالت میں ”نکس و امیکا 6“ دیں۔



## 2- آنکھیں آنا یا دکھنا

(Conjunctivitis)

### وجوہات اور علامات

- \* سردی اور گرمی کے اثرات، چھوٹے بچوں کے دانت نکلنے، انفیکشن ہونے، دھوپ میں زیادہ دیر تک رہنے وغیرہ کی وجوہات سے بچوں کی آنکھیں دکھنے لگتی ہیں۔
- \* آنکھیں دکھنے کے بعد ان میں کچھڑ (گید) زیادہ آتی ہے۔ آنکھیں سُرخ ہو جاتی ہیں۔ ان میں چھینٹ ہونے لگتی ہے اور بار بار پانی نکلتا ہے۔ بچہ آنکھوں کو بار بار مسلاتا رہتا ہے۔



### گھریلو علاج

- \* نیم کے پانی سے آنکھیں دھو کر ان میں عرقِ گلاب اور پھٹکری کا پانی ڈالیں۔
- \* ترپھلہ کا 4 چمچ پورن ایک گلاس پانی میں بھگو دیں۔ پھر اس پانی کو اچھی طرح چھان کر آنکھوں پر چھینٹے مار کر دن میں چار بار دھوئیں۔
- \* رات کو سوتے وقت آنکھوں کی پلکوں پر رسوت گھسا کر اس کا لیپ کریں۔
- \* برگد کا دودھ پاؤں کے ناخنوں پر لگائیں۔
- \* ماں کا دودھ ایک 2 یونڈ بچے کی آنکھوں میں ڈالیں۔



### 3- بچوں کا بخار

(Infantile Feverishness)

#### وجوہات اور علامات



سردی لگنے، جسم میں پسینہ بند ہونے، دن بھر طاقت سے زیادہ کھینے کودنے، تھکاوٹ، زُکام، ٹھنڈے پانی سے نہانے، دانت نکلنے وغیرہ وجوہات سے بچوں کو بخار ہو جاتا ہے۔  
بخار میں کبھی سردی اور کبھی گرمی لگتی ہے، جسم میں درد، سر میں درد، آنکھیں سُرخ، پتلے دست، نبض اور سانس تیز، زبان میلے، بے رغبتی وغیرہ بخار کی علامات ہیں۔

#### گھریلو علاج



- \* بچوں کو 2 عدد سیاہ مرچ اور 2 عدد ٹلسی کے پتوں کو پیس کر شہد سے دن میں تین بار چٹائیں۔
- \* ایک پیپل کے پھل کا پُورن باریک پیس کر شہد کے ساتھ چٹائیں۔
- \* گڑ وچی کا رس آدھے سے ایک چمچ تک بچوں کو پلائیں۔
- \* جاقفل کو گھسا کر پیشانی، ناک اور چھاتی پر لپ کریں۔
- \* سنکلی کا پُورن 2 چٹکی بچے کو صبح و شام شہد سے چٹائیں۔
- \* ہلدی، دارو ہلدی، ملٹھی، کٹیری اور اندر جو۔ سب کو 5، 5 گرام کی مقدار میں لے کر کاڑھا بنا کر اور چھان کر بچوں کو پلائیں۔
- \* ایک عدد چھوٹی ہرڑ، 2 چٹکی آنو لے کا پُورن، ایک عدد کلی نیم اور دو چٹکی ہلدی۔ سب کا کاڑھا بنا کر بچوں کو پلائیں۔
- \* کا کڑا سگی اور پیپل کا دو چٹکی پُورن شہد کے ساتھ بچوں کو دیں۔

#### ہومیو پیتھک علاج



- \* سر میں درد، آنکھیں سُرخ ہونے پر ”بیل 6“ دیں۔
- \* عام معمولی بخار میں ”رٹاکس 6“ دیں۔
- \* برسات میں پانی سے بھگنے پر بخار ہو جائے، تو ڈاکٹر ”6“ دیں۔
- \* نہانے، کھانے، تکان وغیرہ کے بعد بخار آئے، تو ”لپیکاک 3“ دیں۔
- \* اگر بچہ ضدی ہو اور سبز، سفید پاخانہ ہو رہا ہو اور چڑچڑاہٹ بھی ہو، تو ”کیمومیل 30“ دیں۔



\* اگر بچہ دودھ پیتے ہی دہی جیسی قے کر دے اور بہت زیادہ کمزوری ہو، تو ”ایتھو جا 30“ دیں۔

\* اگر بچے کے پیٹ سے کیڑے نکلیں، تو ”سنا 30“ دیں۔

\* اگر موسم برسات میں بخار آئے، تو ”رٹاکس 40“ اور ”ڈکامار 40“ کی ایک ایک گولی، ہر ایک گھنٹے بعد دن میں تین بار بخار اترنے تک دیں۔

\* اگر بچے کے ہونٹ خشک ہو رہے ہوں، جلدی جلدی تھوڑا تھوڑا پانی مانگے، تو ”آر سینک 30“ دن میں تین بار دو تین دن (40 طاقت کی ایک گولی ایک بار میں) دیں۔

\* اگر بخار کے ساتھ بدن بھی درد کر رہا ہو اور بچہ زیادہ پانی پیئے، تو ”برائیونیا 30“ دیں۔

\* اگر بچے کو چاک مٹی کھانے کی عادت ہو، تو ”کیلکیر یا کارب 30“ دیں۔

\* دانت نکالنے کے دوران دست ہونے پر ”کیلکیر یا فاس 30“ کی دو تین خوراکیں کافی ہوتی ہیں۔

\* سردی لگنے پر بخار ہو، تو ”ایکونامیٹ 30“ کی تین چار خوراکیں دیں

\* اگر بخار مقررہ وقت پر آ رہا ہو، تو ”سندراس 30“ دیں۔

\* دوپہر کو اور رات کو 12 بجے سے 2 بجے کے درمیان بخار بڑھے، بچہ پانی زیادہ مانگے اور ہونٹ خشک ہوں، تو ”آر سینک 30“ (40 طاقت کی ایک گولی کی ایک خوراک) دیں۔

\* اگر بچے کو قبض ہو، تو ”نکس دامیکا 30“ شام ڈھلے، بیس منٹ کے وقفے سے تین خوراکیں (40 طاقت کی ایک گولی کی ایک خوراک) دیں اور اگلی صبح سے دن میں تین بار ”ایلو مینا 30“ دو دن کھلائیں۔ بچے چاک مٹی وغیرہ بھی کھاتے ہوں، تو ایسے میں بچے کو پانی خوب پلائیں، ریشے دار چیزیں، جیسے دلیہ وغیرہ دیں۔

#### 4- بچوں کو دست لگنا

(Diarrhea)

#### وجوہات اور علامات



بچوں کو زکام، موسم تبدیل ہونے، کھانسی، سردی لگنے، آلودہ غذا اور ٹھنڈا دودھ پینے کی وجہ سے دست آنے لگتے ہیں۔ پتلے بدبودار، زرد یا پانی جیسے دست بار بار آنا، بے چینی، جسم میں پانی کی کمی، زیادہ پیاس، آنکھیں بیٹھ جانا، زبان میلی، نبض کا آہستہ چلنا وغیرہ اس بیماری کی اہم علامات ہیں۔

#### گھریلو علاج



\* زکام یا سردی کے باعث دست ہوں، تو جانفل اور سوٹھ کو گھسا کر گائے کے گھی میں ملا کر بچے کو دیں۔

\* دھائے کے پھول، لودھ اور ساروا، 5، 5 گرام کی مقدار میں لے کر ان کاڑھا بنا کر ٹھنڈا کر کے شہد کے

ساتھ پلائیں۔

- \* تلخی کے پتوں کے رس میں چینی کا شربت ملا کر بچے کو بار بار پلائیں۔
- \* تلخی اور ادراک کا رس ملا کر بچے کو پلانے سے بار بار دست لگنے بند ہو جاتے ہیں۔
- \* سونف کا پانی بچے کو بار بار پلائیں۔
- \* آم کی گٹھلی پانی میں گھسا کر ناف پر لگائیں۔
- \* پانی کی کمی ہوتی دکھائی دے، تو نمک اور چینی کا گھول بنا کر بار بار بچے کو پلائیں۔
- \* تھوڑا سا سیاہ نمک ایک چمچ نیم گرم پانی میں ملا کر بچے کو دیں۔

ہومیو پیتھک علاج

- \* پتلے دستوں میں ”کیلکے کارب 30“ دیں۔
- \* اگر شروع میں دستوں میں فائدہ نہ ہو، تو ”سلفر 30“ دیں۔



## 5- دانت نکلنا

(Dentition)

وجوہات اور علامات



دانت نکلنے وقت بچے کی ساری طاقت سر میں چلی جاتی ہے، جس سے بچے کا سر گرم رہنے لگتا ہے۔ یہ قدرتی وجہ ہے۔ جو بچے جلدی چلنا شروع کرتے ہیں، ان کے دانت دیر سے نکلنے ہیں، لیکن جن کے دانت جلدی نکلنے لگتے ہیں، وہ بچے دیر سے چلنا شروع کرتے ہیں۔ دانت نکلنے وقت بچوں کے منہ میں خارش ہوتی ہے، آنکھیں دکھنے لگتی ہیں اور کئی بار دست بھی لگ جاتے ہیں۔

گھریلو علاج



- \* بچوں کے منہ میں صبح و شام شہد ملنا چاہیے۔
- \* بچوں کو ملٹھی کا پورن کھلانا چاہیے۔
- \* منہ میں پردھائے کے پھول، پیپل کا پورن اور آنو لے کا رس ملیں۔
- \* الائچی، مصری، ونشلوچن، کمل سکا۔ ان سب کو پیس کر مہین پورن بنالیں۔ اس میں 2 رتی پورن ماں کے دودھ میں ملا کر دیں۔
- \* گائے دودھ میں سونف اُبال لیں۔ پھر اسے دن میں تین چار بار ایک چمچ کی مقدار میں بچے کو سات آٹھ دن

تک پلائیں۔

- \* سنگترے کا رس گرم کر کے تقریباً دو چمچ بچے کو پلائیں۔
- \* تلخی کے پتوں کا رس شہد میں ملا کر مسوڑھوں پر ملیں۔
- \* مسوڑھوں پر مکھن اور شہد ملنے سے بھی دانت آسانی سے نکل آتے ہیں۔
- \* بچے کو ایک چمچ انگور کا رس صبح اور ایک چمچ شام کو پلانا چاہیے۔
- \* دانتوں کو آسانی سے نکلنے کے لئے چونے کے پانی میں شہد ملا کر دانتوں پر ملیں۔
- \* چٹکی بھر سہاگہ شہد میں ملا کر مسوڑھوں پر ملیں۔
- \* بچوں کو کھانے کیلئے سخت چیزیں دیں، جیسے..... گاجر، ناریل، کی گری وغیرہ۔

ہومیو پیتھک علاج



- \* مسوڑھوں میں خارش، ٹیس اٹھنا، نیند نہ آنا، قبض وغیرہ علامات میں ”کیمو ملا 30“ دیں۔
- \* دانت نکلنے وقت درد ہونے پر ”کیلکیر یا کارب 30“ یا ”سلفر 30“ دیں۔

## 6- پیٹ میں درد

(Pain in Stomach)

وجوہات اور علامات



ماں کے دودھ میں نقص، گائے یا بھینس کا دودھ ٹھنڈا پلا دینے، بھاری خوراک کھانے، چاول کھلانے وغیرہ کی وجوہات سے بچوں کے پیٹ میں درد اور اینٹھن ہونے لگتی ہے۔ اس حالت میں بچہ پیٹ پکڑ لیتا ہے، روتا ہے، پاؤں پٹکتا ہے۔ کئی بار پیٹ میں کیڑے ہونے یا ہواڑک جانے کے باعث بھی پیٹ میں درد رہنے لگتا ہے۔

گھریلو علاج



- \* اجوائن کو توڑے پر بھون لیں۔ اس میں سے 1/4 چمچ اجوائن، 2 چٹکی ہینگ اور 1/2 چٹکی سیاہ نمک پیس کر پانی کے ساتھ بچے کو دیں۔
- \* جائفل پانی سے گھسا کر بچے کو چٹائیں۔
- \* 1/2 چمچ پیاز کا رس پلائیں۔
- \* ایلوا، ہلدی، پھٹکری، نوشادر اور سہاگہ۔ سب کو پیس کر پانی میں ملا کر بچے کے پیٹ پر لپ کریں۔
- \* ہینگ، پودینہ اور سیاہ نمک پیس کر تھوڑے سے پانی میں اُبال کر بچے کو 2 چمچ کی مقدار میں پلائیں۔



- \* سُرخ الائچی کے دانے اور پسی ہوئی سونف۔ دونوں کا ایک چٹکی چُورن ماں کے دُودھ میں ملا کر بچے کو دیں۔
- \* ارٹھی کے تیل میں پسی ہوئی ہینگ ملا کر پیٹ پر ملیں۔
- \* عرقِ گلاب، عرقِ سونف اور عرقِ پودینہ کی 4، 4، 4 بوند پانی میں ملا کر بچے کو پلائیں۔

### ہومیو پیتھک علاج



- \* پیٹ میں کیڑے ہونے کی وجہ سے درد ہونے پر بچے کو ”سٹیفے گریا“ دیں۔
- \* پیٹ میں شدید درد، بچے کا رونا اور بلکنا، پیٹ سہلانے سے کچھ آرام۔ ایسی حالت میں ”سٹینم“ ایک اچھی دوا ہے۔
- \* پیٹ میں درد شروع ہوتے ہی ”میگنیشیا کارب“ دیں۔
- \* قبض کے باعث پیٹ میں درد ہو، تو ”سیلیکا“ دیں۔
- \* رات کو اچانک پیٹ میں درد ہو، تو ”جلاپا“ دیں۔
- \* پیشاب کرتے وقت پیٹ میں درد ہو، تو ”کیمولا“ دیں۔
- \* دُودھ پینے یا کھانا کھانے کے بعد پیٹ میں درد ہو، تو ”گریفائیٹس“ دیں۔

## 7- پیٹ میں کیڑے

(Worms)

### وجوہات اور علامات



آنتریوں میں جب خرابی پیدا ہو جاتی ہے، تو کیڑے پیدا ہو جاتے ہیں۔ یہ کیڑے بہت مہین ہوتے ہیں۔ ٹھنڈا گرام دُودھ، غلط خوراک وغیرہ کی وجوہات سے یہ کیڑے پیدا ہو جاتے ہیں۔ ان کی وجہ سے بچے کے جسم کا رنگ ہلکا زرد پڑ جاتا ہے اور ہلکا بخار بھی رہنے لگتا ہے۔ پیٹ میں درد رہتا ہے اور منہ سے لاریچکتی ہے۔ بچہ نیند میں دانت کٹکٹاتا ہے۔

### گھریلو علاج



- \* پیٹے کے بیج خشک کر پیس کر چُورن کی صورت میں 2 چٹکی دن میں تین بار پانی سے دیں۔
- \* 2 چٹکی پسی اجوائن کو گڑ میں ملا کر دیں۔
- \* کریم کی گری بھون کر تین چار دن تک بچے کو کھلائیں۔
- \* ماں کے دُودھ میں 2 چمچ سویا کا تیل پلائیں۔
- \* روزانہ ایک چمچ بھوا کا عرق صبح اور ایک چمچ شام کو بچے کو دیں۔
- \* کیسر اور کانور ایک، ایک رتی پیس کر دُودھ کے ساتھ کچھ دنوں تک دیں۔

- \* ایک چٹکی موتھا کو پیس کر شہد کے ساتھ چٹائیں۔
- \* ٹھنڈے پانی میں سمندر جھاگ گھسا کر بچے کو دیں۔
- \* پسینے کی ایک چٹکی اور 2 عدد دانے ہینگ۔ دونوں کو ملا کر بچے کو پانی کے ساتھ دیں۔
- \* بچے کو پسینا باؤ بڑنگ تھوڑے سے شہد کے ساتھ دیں۔

### ہومیو پیتھک علاج



- \* ”سنا“ یہ دوا تھریڈورم اور راولڈورم کیلئے مفید ہے۔ چڑچڑاپن، بہت زیادہ بھوک لگنا، آنکھوں کے نیچے سیاہ حلقے پڑ جانا، لیکن چہرہ سرخ، بچہ لگا تارناک کریدتا رہتا ہے، سوتے وقت دانت بجاتا ہے، سوتے سوتے اچھلنا، پیٹ کے بل اوندھالینا، میٹھا کھانا اچھا لگنا، پیشاب کا رنگ دودھ جیسا سفید ہونا، رات کو اور گرمیوں میں زیادہ بے چین رہنا کی بنیاد پر یہ دوا ”سنا 3x“ کارگر ہے۔ اگر بچہ بہت چڑچڑا ہو اور جھٹکے وغیرہ زیادہ آتے ہوں، تو ”سنا 200 یا 30“ کی خوراکیں زیادہ مفید رہتی ہیں۔
- \* چائے والے چمچ کے 3 چمچ پانی میں اس دوا کی 10 یونڈ ڈال کر دن میں تین بار بچوں کو اور بڑوں کو 3 چمچ پانی میں 2 یونڈ دوا ڈال کر دن میں تین بار دینی چاہئیں۔
- \* ”ٹیر بٹھنا“ یہ دوا شیپ ورم کیلئے مفید ہے۔ پیٹ بہت زیادہ پھول جاتا ہے، پاخانے میں کبھی کبھی خون آنے لگتا ہے، پاخانے کے بعد بہت زیادہ کمزوری محسوس ہوتی ہے، پیٹ میں کیڑے بھی گرتے ہیں اور آنتوں میں زخم ہو جاتے ہیں۔ ایسے میں ”ٹیر بٹھنا 6 اور 30“ مفید دوا ہے۔
- \* ”کیو گرم آکسیڈیم نگریم“ یہ دوا ہر طرح کے کیڑوں میں مفید ہے۔ ”کیو گرم آکسیڈیم نگریم 2 سے 6“ کی دوائی دینی چاہیے۔ بچوں کو اس کی مقدار آدھے گیہوں کے دانے کے برابر اور بڑوں کو پورے دانے کے برابر دینی چاہیے۔
- \* ”کیلکیر یا فاس“ کمزوری، بھوک کی کمی، خون کی کمی، اس دوا سے ٹھیک ہو جاتی ہے۔ یہ بچوں کیلئے ٹانک بھی ہے۔ اسے ”نیٹرم فاس“ کے ساتھ دینا چاہیے ”کیلکیر یا فاس 12x“ مفید ہے۔ اس کے استعمال سے بچے چونا، مٹی وغیرہ کھانا چھوڑ دیتے ہیں۔
- \* ”نیٹرم فاس“ یہ بائیو کیمک دوا ہر طرح کے کیڑوں کا خاتمہ کرنے کیلئے تیر بہدف دوا ہے۔ بچوں کو دو گولیاں اور بڑوں کو چار گولیاں ایک خوراک میں دن میں تین بار دیں۔
- \* ہک ورم کیلئے ”چینی پوڈیم“ اور تھائمول مفید ہے۔
- \* تھریڈورم کیلئے ”سیڈو نیٹیم“ دینی چاہیے۔
- \* شیپ ورم کیلئے ”فیلیکس“ سنا اور آ پوڈیم“ دیں۔

## 8- منہ میں چھالے

(Aptha)

## وجوہات اور علامات



بچوں کو گرم مصالحوں کی چیزیں کھلانے، تلی ہوئی چیزیں دینے وغیرہ کی وجوہات سے منہ میں چھالے ہو جاتے ہیں۔ گرم چیزیں بچوں کے منہ کی نرم بلغمی جھلی میں سوجن پیدا کر دیتی ہیں، جس سے منہ میں چھالے نکل آتے ہیں۔ اس بیماری میں زبان، تالو، ہونٹوں کے اندرونی حصوں پر چھوٹی چھوٹی پھنسیاں نکل آتی ہیں۔ یہ سفید اور سرخ رنگ کی ہوتی ہیں۔ ان میں جلن ہوتی ہے، سوئی چھینے کی طرح درد ہوتا ہے۔

## گھریلو علاج



- \* بھننا ہوا سہاگہ اور شہد ملا کر چھالوں پر لگائیں۔
- \* پسپی ہوئی چھوٹی لاپچی چھالوں پر چھڑکنے سے کافی آرام ملتا ہے۔
- \* بھنئی ہوئی پھنکری کو ایک گلاس پانی میں ڈال کر کلیاں کروائیں۔
- \* کافور کا پورن چھالوں پر ملیں۔
- \* ونشلو چین، چھوٹی لاپچی اور کتھا۔ تینوں کو پیس کر پورن بنالیں۔ اسے دیسی گھی میں ملا کر انگلی سے چھالوں پر لگائیں۔
- \* سیاہ مرچ کے 2 عدد دانے، ٹلسی کے 4 عدد پتوں کے ساتھ پیس کر اسے شہد یا پانی سے بچوں کو چٹائیں۔

## ہومیو پیتھک علاج



- \* ”وائیولا ٹرائیکلا 3“ منہ میں چھالوں کی بڑی کارگر دوا ہے۔
- \* اگر چھالوں میں ٹیس اٹھتی ہو، یا خارش ہوتی ہو، تو ”ریشاکس 6“ دیں۔
- \* منہ میں چھالے، سرخ، بدبو، خون نکلنا وغیرہ کی حالت میں ”مارکسول 6“ دیں۔
- \* اگر مندرجہ بالا دوا سے فائدہ نہ ہو، تو ”نائیٹرک ایسڈ“ یا ”کیلکیریا کارب 6“ دیں۔

## 9- ناف کا پکنا

## وجوہات اور علامات



بچوں کے ناف کاٹنے میں اگر گڑبڑ ہو جاتی ہے یا غلط دوائی لگ جاتی ہے یا ناف کاٹنے کے اوزار میں انفیکشن ہوتی ہے، تو



ناف پک جاتی ہے۔ اس سے بچوں کو کافی درد ہوتا ہے۔ دودھ پینے میں بے رغبتی ہو جاتی ہے، قے آتی ہے اور کبھی کبھی بخار بھی ہو جاتا ہے۔

### گھریلو علاج



- \* ناف کو نیم کے پانی سے دھو کر اس پر نیم کی چھال گھسا کر لگائیں۔
- \* چکنی سپاری پانی میں گھسا کر دن میں تین چار بار لگائیں۔
- \* ہلدی کو دیسی گھی میں ملا کر ناف پر لگائیں۔
- \* لونگ کا تیل، تلوں کے تیل میں ملا کر لگانے سے کافی فائدہ ہوتا ہے۔

### ہومیو پیتھک علاج



- \* 100 گرام تلوں کے تیل میں دس بوند ”کیلینڈرولا“ ملا کر روئی سے ناف پر لگائیں۔
- \* اگر ناف پک گئی ہو اور پیپ آنے لگی ہو، تو ”آرسنیک“ دیں۔
- \* سوجن اور درد کی حالت میں ”بیلادونا“ دیں۔

## 10- قے کرنا

(Vomiting)

### وجوہات اور علامات



بچے کو قے کئی وجوہات سے ہو سکتی ہے۔ کئی بار ٹھنڈا یا باسی دودھ یا کھانا کھلانے کی وجوہات سے قے ہو جاتی ہے۔ اس کی اہم وجہ آنتوں میں انفیکشن کا ہونا ہے۔ قے ہونے پر بچے کے پیٹ میں سے پانی نکل جاتا ہے۔ اس کے چہرے کی رونق ختم ہو جاتی ہے، اور جسم ٹھنڈا پڑنے لگتا ہے۔

### گھریلو علاج



- \* قے آنے پر بچے کو پانچ چھ گھنٹے تک کھانے کو کچھ نہ دیں۔ البتہ تھوڑی تھوڑی دیر بعد پانی میں لیموں کا رس ڈال کر یا پانی میں تھوڑا سا نمک اور شکر حل کر کے پلاتے رہیں۔
- \* ایک لیٹر پانی میں 20 گرام سوئف اور 10 عدد پتے پودینے کے ڈال کر ابالیں۔ پانی کو چھان کر ٹھنڈا کر لیں۔ یہی پانی تھوڑی تھوڑی دیر بعد بچے کو پلائیں۔
- \* پانی میں چار بوند امرت دھارایا پودینے کا عرق ڈال کر بار بار پلائیں۔
- \* بڑی الائچی کے دانے اور مکمل گٹا کو بھون کر پیس لیں۔ پھر یہ پھورن ججج میں ڈال کر بچے کو چٹائیں۔

\* ست اجوائن اور ست پودینہ۔ دونوں کی 2، 2 بوند پانی میں ڈال کر بچے کو تھوڑی تھوڑی دیر بعد دیں۔

### ہومیو پیتھک علاج



- \* اچانک تے یا دودھ پینے کے بعد تے ہو، تو ”اتھو جا“ دیں۔
- \* کھانے پینے کے بعد تے آئے، تو ”سینکولا“ دیں۔
- \* ”ریوم“ تے کی ایک کارگروا ہے۔ اسے بار بار تے آنے پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔
- \* بد ہضمی کے باعث تے ہو، تو ”نکس و امیکا 6“ دیں۔
- \* اگر دستوں کے ساتھ تے ہو، تو ”کیلکیر یا کارب 30“ یا ”کریا جوٹ 6“ دیں۔

## 11- خسرہ کی بیماری

(Measles)

### وجوہات اور علامات



یہ چھوت کی بیماری ہے اور زیادہ تر بچوں کو ہی ہوتی ہے۔ یہ سال کے دوران کسی بھی وقت ہو سکتی ہے۔ اس میں سب سے پہلے چھاتی اور پیٹ پر چھوٹی چھوٹی پھنسیاں نکلتی ہیں، بعد میں چہرے اور دوسرے حصوں پر بھی پیدا ہو جاتی ہیں۔ بیماری کے شروع میں معمولی زکام اور سردرد ہوتا ہے، پھر آہستہ آہستہ بخار ہونے لگتا ہے۔ یہ بخار 103 ڈگری تک پہنچ جاتا ہے۔ کھانسی، چھینکیں، آنکھ اور ناک سے پانی بہنا اور گلے نیز ناک میں سوجن ہو جاتی ہے۔ سرخ سرخ دانوں کے باعث سارا جسم سرخ ہو جاتا ہے۔ ایک دو دن تک رہنے کے بعد یہ دانے خشک ہونے لگتے ہیں۔

### گھریلو علاج



- \* دانے جب خود بخود خشک ہو جائیں، تو ان پر کانور کو ناریل کے تیل میں ملا کر لگائیں۔
- \* آنولے کے رس کو پانی میں ڈال کر روئی سے دانوں کو آہستہ آہستہ دھوئیں۔ اس سے جلن اور خارش دور ہوتی ہے۔
- \* خسرہ نکلنے پر 2 عدد لونگ پانی میں گھسا کر بچے کو چٹائیں۔
- \* ٹکسی کے پتوں کا رس ایک چمچ کی مقدار میں روزانہ تین چار دن تک بچے کو پلائیں۔
- \* کریلے کے پتوں کا ایک چمچ رس اور پسلی ہلدی 1/2 چمچ۔ دونوں ملا کر بچے کو دیں۔
- \* بچے کو نیم کے پانی سے نہلائیں۔

### ہومیو پیتھک علاج



- \* پیاس زیادہ، خشک کھانسی، بخار اور آنکھیں سرخ ہوں، تو ”برائیونیا“ دیں۔

- \* شروع کی حالت میں بے چینی، چھاتی میں درد اور تیز بخار کی علامات میں ”ایکونائیٹ“ دیں۔
- \* خسرے کی کارگر دوا ”پلسیٹلا 30“ ہے۔
- \* جسم میں درد، گلے میں خشکی، کھانسی، چھینکیں، ناک سے پانی بہنا، پھنسیوں میں جلن۔ ان علامات میں ”رٹاکس“ دیں۔
- \* جسم پر پھنسیاں، دست، کمزوری، بچے کا بار بار بڑبڑانا۔ ان تمام علامات میں ”ایپل میل“ دینی چاہیے۔
- \* سردی لگنا، ناک بند ہونا، خشک کھانسی، تے، چھاتی میں بلغم وغیرہ علامات میں ”لیپکاک“ دیں۔

## 12- سوکھے کی بیماری

(Marasmus)

### وجوہات اور علامات

یہ بیماری زیادہ تر ان بچوں کو ہوتی ہے، جن کے جسم میں وٹامن ”ڈی“ اور ”کیلشیم“ کی کمی ہوتی ہے۔ اگر عمل انہضام میں گڑبڑ ہوتی ہے، تو بچوں کو دودھ اور دوسری بھاری چیزیں آسانی سے ہضم نہیں ہو پاتیں۔ ایسی حالت میں بچوں کا جسم سوکھتا چلا جاتا ہے اور کمر بھی پتلی ہو جاتی ہے۔ بچہ ہمیشہ روتا رہتا ہے۔ اسے پتلے دست آنے لگتے ہیں پیٹھ بھی سوکھتی چلی جاتی ہے اور جھریاں پڑ جاتی ہیں۔ یہ بیماری خاص طور سے غلط کھانے، جگر کی خرابی اور بچوں کو ڈرانے دھمکانے وغیرہ کی وجوہات سے ہو جاتی ہے

### گھریلو علاج

- \* اگر بچے کی تلی بڑھ گئی ہو، تو اسے جامن کا سرکہ ایک چمچ، پانی میں حل کر کے پلانا چاہیے۔
- \* بینگن کو پچل کر اس کا رس نکال لیں۔ اس میں برائے نام تھوڑا سا سوندھا نمک ملا لیں۔ ایک چمچ دوپہر کے وقت کھانا کھلانے کے بعد بچے کو کچھ دنوں تک پلائیں۔
- \* ماں کے دودھ میں خالص شہد ملا کر بچے کو بیس پچیس دن تک پلائیں۔
- \* ونشلوچن، پیپل اور چراستہ کو کوٹ پیس کر ان کا پورن ایک چٹکی صبح اور ایک چٹکی شام کو شہد کے ساتھ چٹائیں۔
- \* مکو کے پتوں کا رس بچے کو روزانہ صبح و شام پلائیں۔

### آیور ویدک علاج

- \* لجاؤ، دھائے کے پھول، لودھ اور سکھا۔ سب دوائیں 5، 5 گرام کی مقدار میں لے کر ایک کپ پانی میں پکائیں۔
- \* پانی جب ایک کپ باقی رہ جائے، تو اس میں شہد ملا کر ٹھنڈا کر کے بچے کو صبح اور شام پلائیں۔
- \* ناگر موٹھا، پیپل، انیس اور کا کڑا سنگی۔ ان چاروں کو برابر کی مقدار میں کوٹ پیس کر پورن بنالیں۔ پھر اس پورن



میں سے ایک چٹکی پورن شہد کے ساتھ بچے کو چٹائیں۔ اس سے بچوں کا بخار، چپش، کھانسی اور سوکھے کی بیماری ختم ہو جاتی ہے۔

\* پیپل، سونٹھ، شہد، چھوٹی الائچی اور سوندھانمک۔ سب کو ہموزن پیس کر ایک چٹکی صبح اور ایک چٹکی شام کو بچوں کو چٹائیں۔ اس سے ہر طرح کی بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔

\* پتھر چٹا کی جڑ ثابت اکھاڑ کر اسے کوٹ پیس لیں۔ پھر اس میں سے 1/2 چمچ رس بچے کو صبح و شام پلائیں۔

\* چیوے کی جڑ کو ریڑھ کی ہڈی پر صبح و شام ملنے سے سوکھے بیماری جاتی رہتی ہے۔

\* قندھاری انار کے پھول، آم کی گٹھلی کا گودا، ونشلوچن، سیاہ مرچ، پچنی پھٹکری، موچرس، پٹھانی لودھ، جائفل، پیٹھے کے بیج کی گری۔ ان سب کو تھوڑی تھوڑی مقدار میں لے کر پانی میں پیس لیں۔ پھر سرسوں کے دانے سے کچھ بڑی گولیاں تیار کر لیں۔ روزانہ ایک گولی صبح اور ایک گولی شام کو گائے کے دودھ کے ساتھ دیں۔

### ہومیو پیتھک علاج



\* اگر بچے کی تلی بڑھی ہو اور اسے زیادہ بھوک لگے، تو ”آئیوڈینم“ دیں۔

\* کمزور بچوں کو اگر سوکھے کی بیماری ہو جائے، تو ”کیلکیر یا فاس“ دیں۔

\* سوکھے کی بیماری کی ایک مشہور دوا ”ایبو ٹینم“ ہے۔

\* اگر جسم سوکھتا چلا جائے اور ہڈیاں کمزور ہو جائیں تو ”کیلکیر یا کارب“ دیں۔



## حادثاتی بیماریاں اور پریشانیاں

- |                |                         |
|----------------|-------------------------|
| (Burning)      | 1- جل جانا              |
| (Insect Bites) | 2- کیڑے مکوڑوں کا کاٹنا |
| (Sunstroke)    | 3- لو لگنا              |
| (Prickly Heat) | 4- گرمی دانے            |
| (Wounds)       | 5- زخم                  |
| (Tooth Ache)   | 6- دانت درد             |
| (Sprains)      | 7- موج آ جانا           |
| (Fractures)    | 8- ہڈی ٹوٹنا            |
| (Poisoning)    | 9- زہر پینا             |
| (Smallpox)     | 10- چچک                 |
| (Allergy)      | 11- الرجی               |

## حادثاتی بیماریاں اور پریشانیاں

اپنے ذریعے اور نامعلوم وجوہات سے جسم اور دل کو کئی طرح کی بیماریاں چھو لیتی ہیں۔ بہت سی بیماریاں آلودہ اور بے وقت کھانے سے پیدا ہو جاتی ہیں۔ کئی بار اچانک حادثہ رونما ہو جاتا ہے، جو جسم کو چوٹ پہنچاتا ہے۔ اس طرح کے حادثات جلد بازی اور بے احتیاطی سے ہوتے ہیں۔

### 1- جل جانا

(Burning)

#### وجوہات اور علامات

لوگ عموماً چراغ، سٹو اور گیس وغیرہ کی آگ سے جانے انجانے میں جل جاتے ہیں۔ جلے ہوئے حصے پر لپک پڑتی ہے، کھالیں سمٹ جاتی ہیں اور کئی بار پھٹھو لے یا چھالے پڑ جاتے ہیں۔ جلن کی وجہ سے بے چینی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

#### گھریلو علاج

\* جلی ہوئی جگہ کو پانی میں ڈبو دینا چاہیے۔ اگر وہ حصہ پانی میں ڈبونے کے قابل نہیں، تو اس پر پانی میں کپڑا بھگو کر رکھ دینا چاہیے۔ پانی سے مریض کی جلن اور درد کم ہو جاتا ہے۔ آہستہ آہستہ جلنے کی تکلیف ٹھنڈی پڑ جاتی ہے۔ اگر برف رکھیں، تو اور بھی اچھا ہے۔

\* مریض کو تنہا کمرے میں لٹا کر کمبل یا چادر اوڑھ دیں۔

\* اگر جلنے والے حصے پر پھپھو لے پڑ گئے ہوں، تو ان کو پھوڑیں نہیں، کیونکہ پھپھولوں کے اندر کا پانی نیچے کی جلد کی حفاظت کرتا ہے۔

\* جلی ہوئی جگہ پر ایک حصہ اسی کا تیل اور 2 حصے پھونکے پانی ملا کر لگائیں۔

\* نازیل کے تیل میں پھونکے پانی ملا کر لگانے سے بھی مریض کو بہت آرام ملتا ہے۔

\* گوار پاٹھے کے اندر کا گود 4 حصے اور شہد 2 حصے ملا کر لگائیں۔



- \* اگر گھر میں ”برنول ہو، تو اس سے ڈرینگ کریں۔
- \* کچے آلوؤں کو پیس کر اس کا لیپ کریں۔
- \* ملٹھی اور چندن کو پانی میں گھسا کر لیپ کریں۔
- \* بول کی گوند کو پانی میں گھول کر جلی ہوئی جگہ پر لگانے سے جلن میں سکون ملتا ہے۔
- \* کچے دودھ میں جائفل گھسا کر لگانے سے جلن ختم ہوتی ہے اور نشان بھی نہیں پڑتے۔
- \* زیرے کو پانی میں پیس کر لیپ کریں۔
- \* ٹکسی کے پتوں کا رس 2 چمچ، 100 گرام ناریل کے تیل میں ملا کر متاثرہ جگہ پر لگائیں۔
- \* ملتان مٹی کو باریک کر کے جلی ہوئی جگہ پر لیپ کریں۔
- \* پنختہ کیلے کے گودے کو متھ کر متاثرہ حصے پر لگائیں۔
- \* تارپین کا تیل اور کافور، دونوں کو برابر کی مقدار میں ملا کر جلی ہوئی جگہ پر لگائیں۔
- \* کچی، گاجر کا رس بار بار جلی ہوئی جگہ پر لگائیں۔
- \* انڈے کی سفید جلی ہوئی جگہ پر لگائیں۔
- \* تھوڑی سی شکر لے کر پانی میں جوش دے کر شیرہ بنالیں۔ ٹھنڈا ہونے پر متاثرہ حصے پر لگائیں۔
- \* اہلی کی چھال جلا کر پیس کر پورن بنالیں۔ جلے ہوئے حصے پر اس پورن کو چھڑک کر اوپر سے تلوں کا تیل ٹپکائیں۔
- \* انار کے پتے پانی میں پیس کر لیپ بنالیں اور اس کو جلی ہوئی جگہ پر لگائیں۔

### ہومیو پیتھک علاج



- \* جلی ہوئی جگہ پر لگانے کیلئے ”آرٹیکا ٹیورینس مدر ٹیچر“ بہت مفید دوا ہے۔
- \* ”کینٹھرس مدر ٹیچر“ زخم پر لگانے کیلئے اور ”کیلنٹھوس 30، 6“ روزانہ استعمال کرنے سے بہت فائدہ حاصل ہوتا ہے۔
- \* اگر جلنے کا نشان پڑ جائے یا مریض اپنی پریشانی کا ذکر اس طرح کرے کہ ”جب سے جلا ہوں، ٹھیک نہیں ہوا ہوں“
- \* چاہے اس کے زخم وغیرہ بھر چکے ہوں اور جلے ہوئے بھی ایک عرصہ گزر چکا ہو، تو ”کوسٹیکم 200“ دوا دینا مفید ہے۔
- \* گیس یا سٹو کی گرمی سے پریشانی، دھوپ برداشت نہیں ہوتی، سن برن ہو جاتا ہے، تو ”گلونائن 30، 6“ کا
- \* روانہ استعمال کرنے سے فائدہ ملتا ہے۔

## 2- کیڑے مکوڑوں کا کاٹنا

(Insect Bites)

### وجوہات اور علامات



کیڑے مکوڑوں میں بھڑ، شہد کی مکھی، اور بچھو کے ڈنک مارنے کا عمل تسلیم کیا جاتا ہے۔ یہ کیڑے مکوڑے عموماً ڈنک مار کر

شخص کو کافی تکلیف پہنچاتے ہیں۔ ڈنک کا زہر آہستہ آہستہ سارے جسم میں پھیل جاتا ہے۔ لپک پڑتی ہے اور شدید درد ہوتا ہے۔ مریض کو پسینہ آ جاتا ہے اور کئی کار جسم میں پتی اُچھل پڑتی ہے۔

### گھریلو علاج



- \* سب سے پہلے سوئی سے ڈنک کو نکال دیں۔ اس کے بعد تمباکو اور پیاز، دونوں کو پیس کر ڈنک والی جگہ پر لگا کر اس پر پتی باندھ دیں۔
- \* پچھو کے ڈنک والی جگہ پر تارپین کا تیل دس، دس منٹ بعد لگائیں۔
- \* لیموں کے رس میں سوندھا نمک ملا کر متاثرہ جگہ پر لگائیں۔
- \* مریض کو دو تین نیم کے پتے اور سیاہ مرچ ملا کر چبانے کو دیں۔
- \* شہد کی مکھی کے ڈنک مارنے پر لوہے کو گھسا کر ڈنک والی جگہ پر لگائیں۔
- \* پچھو، بھڑ اور شہد کی مکھی کے ڈنک مارنے والی جگہ پر پھٹکری کو پانی میں گھسا کر لگائیں۔
- \* اجوائن پیس کر ڈنک والی جگہ پر لپک کرنے سے درد اور جلن کم ہو جاتی ہے۔
- \* جمال گوڑہ کو لیموں کے رس میں گھول کر متاثرہ جگہ پر لگائیں۔
- \* آٹے میں سرکہ ملا کر لپک کرنے سے سوجن کم ہو جاتی ہے۔
- \* تھوڑا سا لہسن اور دو چٹکی سوندھا نمک ملا کر اور پیس کر متاثرہ جگہ پر لپک کریں۔
- \* تھوڑا سا ریٹھے کا چھلکا پانی میں پیس کر لپک بنالیں اور پچھو کے کاٹے کی جگہ پر اور اس کے چاروں طرف لگائیں۔
- \* آک کا دودھ پچھو کے ڈنک والی جگہ پر اور اس کے چاروں طرف لگائیں۔

### 3۔ لُولگنا

(Sum Stroke)

### وجوہات اور علامات



یہ بیماری جسم پر سورج کی تیز کرنوں کے اثر کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اس میں جسم کی گرمی کنٹرول کرنے کی طاقت کا زیاں ہو جاتا ہے۔ اس بیماری میں مریض کی آنکھیں سُرخ ہو جاتی ہیں، سر چکرانے لگتا ہے۔ بے چینی، سر درد، دل متلانا، گھبراہٹ وغیرہ علامات معلوم ہونے لگتی ہیں۔ چہرہ سُرخ، جسم میں اٹٹھن، نبض کی رفتار آہستہ آہستہ اور جسم کا درجہ حرارت بڑھ جاتا ہے۔

### گھریلو علاج



- \* کچے آم کو بھون کر اس کا پتہ بنا کر پلائیں۔

- \* جسم پر جو کے آٹے کا ابٹن ملیں۔
- \* 4 چمچ مکھنٹی پسی ہوئی، پانی میں گھول کر تھوڑی تھوڑی دیر بعد پانی کے ساتھ پلائیں۔
- \* دھننے کے پتوں کو پیس کر پانی میں حل کر لیں۔ اس میں تھوڑی سی شکر ملا لیں۔ اسے شربت کی صورت میں بار بار پلائیں۔
- \* اگر قے ہو رہی ہو، تو لیموں، نمک اور شکر ملا کر بار بار پلائیں۔
- \* بیل کا شربت پلائیں اور بیل کی پتیوں کو پیس کر پیشانی پر لپ کریں۔
- \* عرق کا فور کی تقریباً 10 یونڈ پانی میں ڈال کر تھوڑی تھوڑی دیر بعد پلائیں۔
- \* سرکہ اور پیاز ملا کر اور اس کی چٹنی بنا کر دیں۔
- \* اہلی کا گودا 12 گرام، آلو بخارا 3 عدد۔ ان دونوں کو 180 ملی لیٹر پانی میں ایک گھنٹہ تک بھگوئیں۔ پھر نچوڑ کر چھان لیں اور برف سے ٹھنڈا کر کے پی لیں۔
- \* چنے کا ساگ 6 گرام 120 ملی لیٹر پانی میں پیس کر چھان لیں اور شکر ملا کر دن میں دو تین بار پیئیں۔

### ہومیو پیتھک علاج



- \* ”گلونائن“ ڈھوپ اور سورج کی کرنوں سے جھلنے کی بہترین دوا ہے۔
- \* صبح سورج دکھائی دینے سے شام ہونے تک سرد در رہتا ہے، جیسے کوئی سر میں ہتھوڑے مار رہا ہے۔ آنکھوں میں بھی درد رہتا ہے، ٹھنڈے گرم مشروبات یا ماحول کے اثر سے زکام ہو سکتا ہے۔ جلد سرخ اور چتکبری پڑ جاتی ہے۔ سوچنے سے مریض کی پریشانی بڑھ جاتی ہے۔ کھلی ہوا میں گھومنے یا پانی سے نہانے سے کو آرام ملتا ہے۔ ان علامات میں ”نیٹرم میور 30 اور 200“ دوا دینی چاہیے۔

### 4- گرمی دانے

(Prickly Heat)

### وجوہات اور علامات



گرمی کے دنوں میں جسم سے پسینہ نکلتا ہے۔ یہی پسینہ جب جسم میں ہی خشک ہو جاتا ہے، تو اس کے آلودہ عناصر کے باعث جسم پر چھوٹے چھوٹے دانے نکل آتے ہیں۔ جسم کا جو حصہ دباؤ کا رہتا ہے، وہیں دانے نکلتے ہیں اور ان میں خارش ہوتی ہے۔

### گھریلو علاج



- \* جسم پر برف ملنے سے گرمی دانے خشک ہو جاتے ہیں۔



- \* جسم پر ملتی مٹی کا لپ کرنے سے گرمی دانے جاتے رہتی ہیں۔
- \* پانی میں تھوڑی سی نیم کی پٹیاں ڈال کر اور اُبال کر غسل کریں۔
- \* تاریکی کے چھلکوں کو خشک کر کے اس کا چورن بنالیں۔ اس چورن کو عرقِ گلاب میں ملا کر جسم پر ملیں۔
- \* تلسی کی لکڑی کو گھسا کر چندن کی طرح گرمی دانے والی جگہوں پر لگائیں۔
- \* پانی میں مہندی کے پتے پیس کر گھول لیں اور اس سے غسل کریں۔

## 5- زخم

(Wounds)

### وجوہات اور علامات



اچانک چوٹ لگنے، گر پڑنے، کٹ جانے، جل جانے، پھوڑے پھنسیوں کے پک کر پھوٹ جانے وغیرہ کی وجوہات سے کھال اور اس کے نیچے کی پرت میں زخم بن جاتے ہیں۔ زخموں میں درد ہوتا ہے، پیپ بنتی ہے، خون اور رطوبت سی نکلتی ہے۔ اس میں جلن اور لپک ہوتی ہے۔

### گھریلو علاج



- \* ہلدی کو توڑے پر بھون کر اس میں تھوڑا سا سرسوں کا تیل ملا کر زخم پر لگائیں۔
- \* زخم پر پیاز کا رس لگانے سے وہ بہت جلدی بھر جاتا ہے۔
- \* مہار کی مکھی کا موم 10 گرام، سرسوں کا تیل 100 گرام، نیم کا تیل 10 گرام، کافور 2 گرام۔ ان سب کو آگ پر پکا کر مرہم بنالیں۔ اس مرہم کو زخم پر دن میں کئی بار لگائیں۔
- \* زخم پر شہد لگانے سے بھی کافی فائدہ ہوتا ہے۔
- \* تلسی کی لکڑی پانی میں گھسا کر چندن کی طرح زخم پر لگائیں۔
- \* سکھن کی تھوڑی سی پتیوں کو پیس کر زخم پر پلٹس کی طرح باندھیں۔
- \* ارٹھ کے تیل میں نیم کا تیل ملا کر زخم پر لگائیں۔
- \* آم کی چھال پانی میں گھسا کر زخم پر لگائیں۔
- \* 5 گرام بٹنی ہوئی پھنکری کو پیس کر چورن بنا کر ویسی گھی میں ملائیں، پھر اسے زخم پر لگائیں۔
- \* سفید کتھے کو ویسی گھی میں ملا کر زخم پر لگائیں۔
- \* برگد کے پتے کو زخم پر باندھیں۔
- \* مازو کو جلا کر چورن کر کے زخم پر چھڑکیں۔

\* برگد کے پتوں کو پانی میں پیس کر زخم پر لگائیں۔

تیار شدہ یونانی دوائیں



\* مرہم کا فور..... زخم پر لگائیں۔

\* مرہم سفیدہ کا شغری..... زخم پر لگائیں۔

\* مرہم رال..... زخم پر لگائیں۔

## 6- دانت درد

(Tooth Ache)

وجوہات اور علامات



دانت کا درد بہت تکلیف دہ ہوتا ہے۔ دانتوں کو صاف نہ رکھنے، وقت پر منجن نہ کرنے وغیرہ کی وجوہات سے دانتوں میں کیڑے لگ جاتے ہیں اور وہ اندر سے کھوکھلے ہو جاتے ہیں، اور پائیوریا نامی بیماری بھی لگ جاتی ہے۔

گھریلو علاج



\* تھوڑی سی پھٹکری پیس کر دانت میں لگائیں۔ اس سے دانت کے درد میں کمی آئے گی۔

\* لونگ کا تیل دانت میں لگانے سے درد ترک جاتا ہے۔

\* دانت کے درد میں جائفل کے تیل کو روئی کے ٹکڑے میں لگا کر دانت کے نیچے دبائیں۔

\* سرسوں کا تیل اور ہلدی لگانے سے کافی آرام ملتا ہے۔

\* سوٹھ، سیاہ مرچ، پیپل، پیلامول، ماؤ بھل، پانچوں نمک اور نیلا تھوٹھا۔ ان سب کو ہموزن کی مقدار میں لے کر ان

کا پورن بنالیں۔ اس پورن سے منجن کرنے سے دانتوں کی بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔

\* انجیر کو پانی میں اُبال کر اس سے کلیاں کریں۔ اس کے استعمال سے مسوڑھوں سے آنے والا خون بند ہو جائے گا۔

\* دانتوں میں درد ہونے پر ہینگ پانی میں گھول کر لگائیں۔

\* امروہ کے پتوں کو پانی میں اُبال لیں۔ پھر اس سے تین چار بار کلیاں کریں۔

\* آنولے کے پورن میں تھوڑا سا سوندھا نمک پیس کر ملا لیں اور اس سے منجن کریں۔ پائیوریا، مسوڑھوں کی سوجن

اور درد میں راحت ملے گی۔

\* دانتوں کے درد میں رائی کو پانی میں ڈال کر اُبال لیں اور اس سے کلیاں کریں۔ یہ دانت درد میں کافی فائدہ

پہنچاتا ہے۔

\* بول کی چھال کا کاڑھا بنا کر گلیاں کرنے سے دانتوں کا کیڑا مرنے جاتا ہے اور مسوڑھوں سے خون نکلنا بھی بند ہو جاتا ہے۔

\* نیم کی مسواک روزانہ کرنے سے دانتوں کی کئی بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔

\* جامن کے درخت کی چھال کو آگ میں بھون لیں۔ اس میں تھوڑی سی پھٹکری اور سوندھانمک ملا کر پیس لیں۔ اس منجن کا استعمال کرنے سے پائیوریا کی بیماری ختم ہو جاتی ہے۔

\* پالک کے رس میں پانی ملا کر اس سے گلیاں کریں۔ دانتوں سے بادی خون آنا بند ہو جائے گا۔

\* برگد کے دودھ کو دانتوں میں لگائیں۔ اس کے استعمال سے درد دور ہو جاتا ہے۔

### تیار شدہ یونانی دوائیں



\* سنون پوست مگیلاں..... دانتوں اور مسوڑھوں کی جڑوں کو مضبوط کرتا ہے۔ دانتوں کی چمک صفائی کے علاوہ ان کے ملنے میں مفید ہے۔

\* سنون تمباکو..... دانتوں کے درد میں مفید ہے۔ مسوڑھوں کی خراب رطوبت کو خارج کرتا ہے اور دانتوں کی جڑوں کو مضبوط بناتا ہے۔

\* سنون چوب چینی..... مسوڑھوں کا خون روکتا ہے اور دانت مضبوط کرتا ہے۔

\* سنون مجلی..... دانتوں کو چمک دیتا ہے اور منہ کو خوشبودار اور صاف کرتا ہے۔

\* سنون کلاں..... دانتوں اور مسوڑھوں کے خون کو بند کرتا ہے۔ دانتوں کو مضبوط کرتا ہے اور منہ کی بدبو دور کرتا ہے۔

### ہومیو پیتھک علاج



\* دانتوں کے درد میں ”پلینٹیکو“ بہترین دوا ہے کسی بھی وجہ سے دانت میں درد ہو، تو ”پلینٹیکو 3“ کی 5، 6 گولیاں دس، دس منٹ تک چوسنی چاہئیں۔ اس کے مد رنچر میں روئی بھگو کر درد کرتے دانت اور مسوڑھے پر پھیریں۔ گال کا وہ حصہ، جو درد کرتے دانت کے قریب ہو اور درد کر رہا ہو، اس پر مد رنچر لگا کر ملنا چاہئے، جس طرف کا دانت درد کرتا ہو، اس طرف کے کان میں ایک یو ند مد رنچر میں روئی بھگو کر کان کے اندر ڈال کر گھما دیں۔ اتنے علاج کرنے سے دانت کا درد بند ہو جاتا ہے۔

\* اگر ”پلینٹیکو“ کے استعمال سے ایک، دو گھنٹے میں آرام نہ ہو، تو ”مارکسال 30“ کی 5، 6 گولیاں چوسنی چاہئیں۔ فائدہ نہ ہو، تو ایک خوراک اور لے لیں۔

\* دانت چھونے سے ہی درد ہو، تو ”سٹیفے گریا 30“ کی 5، 6 گولیاں صبح اور شام چوسنی چاہئیں۔

\* ٹھنڈا پانی لگنے سے درد ہو تو ”کافیا گوٹا 200“ کی 5، 6 گولیوں کی ایک ہی خوراک سے آرام آ جاتا ہے۔

\* مسوڑھوں کی سوجن، درد، گرم چیزیں کھانے سے آرام، تو ”سایلیشیا 30“ کی 5، 6 گولیاں صبح و شام چوسیں۔

\* پائیوریا میں ”ہیپکلاوا 2“ دیں۔ یہ پائیوریا کی بہترین دوا ہے۔



## 7- موج آجانا

(Sprains)

## وجوہات اور علامات



ہڈیوں کے جوڑوں میں توڑ موڑ آنے، پھٹنے، چوٹ لگنے، پاؤں یا دوسرے اعضاء کے مرنے، کلائی کے جوڑ میں جھٹکا لگنے وغیرہ وجوہات سے موج آ جاتی ہے۔

موج والی جگہ پر سوجن آ جاتی ہے اور بہت زیادہ درد ہونے لگتا ہے۔ مریض کو ہلنے چلنے سے تکلیف بڑھ جاتی ہے۔

## گھریلو علاج



- \* موج والی جگہ پر تارپین کا تیل لگا کر آہستہ آہستہ مالش کریں۔ اگر وہ دستیاب نہ ہو، تو سرسوں کے تیل کی مالش کریں۔
- \* ارٹھی کے پتے پر سرسوں اور ہلدی گرم کر کے موج والی جگہ پر لگائیں اور پتے کو اس پر رکھ کر باندھ دیں۔
- \* پان کے پتے پر سرسوں کا تیل لگا کر، پتے کو گرم کر کے متاثرہ جگہ پر باندھیں۔
- \* موج والی جگہ پر تیز پات اور لونگ پیس کر لپ لگائیں۔ اس سے آہستہ آہستہ سوجن دور ہو جائے گی۔
- \* ٹلسی کے پتوں کا رس اور سرسوں کا تیل۔ دونوں کو ملا کر تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد لگائیں۔
- \* تیل کی کھلی کی پلٹس بنا کر موج اور سوجن والی جگہ پر باندھیں۔
- \* نمک اور سرسوں کے تیل کو ملا کر گرم کر کے متاثرہ جگہ پر لگائیں۔
- \* موج اور سوجن پر گوار پاشے کا رس لگانے سے کافی آرام ملتا ہے۔

## 8- ہڈی ٹوٹنا

(Fractures)

## وجوہات اور علامات



ہڈی عموماً کسی معمولی حادثے کے باعث ٹوٹتی ہے۔ جیسے پاؤں پھسلنے پر گر پڑنا، اونچائی سے نیچے گرنا، کسی بھاری چیز سے پاؤں یا ہاتھ کا دب جانا وغیرہ کی وجہ سے ہڈی ٹوٹ جاتی ہے۔

ہڈی ٹوٹنے پر بہت زیادہ درد، بے چینی اور تکلیف ہونے لگتی ہے۔ اس سے ٹوٹنے والی جگہ سوج جاتی ہے، یا مڑ جاتی ہے۔ ہڈی ٹوٹنے پر پلاسٹر باندھا جاتا ہے، جو ضروری بھی ہے۔ لیکن گھر پر اس کا ابتدائی علاج کیا جاسکتا ہے۔

## گھریلو علاج



- \* ٹوٹنے والی جگہ پر رُوئی کے ٹکڑے کو رکھ کر گس کر باندھنا چاہئے۔ اس کے بعد کسی ماہر ڈاکٹر سے اس پر پلاسٹر چڑھوائیں۔ پلاسٹر سے پہلے گھر پر مریض کو ہلدی، سفید چندن، سرخ چندن، ساٹھی کی جڑ، ہرن دُوب لودھ، رسوت اور گیر و۔ سب 3، 3 گرام کی مقدار میں لے کر پیس کر پورن بنا کر اور اس میں پانی ملا کر ہڈی ٹوٹی والی جگہ پر لپ کر کے پٹی باندھیں۔
- \* ہڈی کے کھنچاؤ اور ٹوٹنے پر لہسن پیس کر لپ کریں اور لہسن کی چٹنی کھائیں۔
- \* ہڈی ٹوٹی جگہ پر ارٹھ کی لکڑی لگا کر پٹی باندھ دیں۔
- \* ہلدی اور سوسوں کے تیل کی پلٹس باندھیں اور دُودھ کے ساتھ ایک چمچ پسلی ہلدی کھائیں۔
- \* ہڈی ٹوٹنے پر اگر زیادہ درد ہو رہا ہو، تو بند گوبھی کے رس کا آدھا کپ گرم کر کے پیئیں۔

## 9- زہر پینا

(Poisoning)

## وجوہات اور علامات



کبھی کبھی جانے انجانے جسم میں زہر چلا جاتا ہے، یا شخص اپنی مرضی سے زہر پی لیتا ہے، تو ایسی حالت میں زہر پینے والے کی حالت اچانک خراب ہو جاتی ہے۔ جسم سیاہ پڑنے لگتا ہے اور بے ہوشی بھی چھا جاتی ہے۔ زہر کا اثر دل و دماغ دونوں پر ہوتا ہے۔

## گھریلو علاج



- اگر شخص نے تیز زہر پی لیا ہے، تو اسے فوراً ہسپتال لے جانا چاہئے، یا ماہر ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے، تاکہ اس کی جان بچائی جاسکے۔ ویسے گھریلو علاج کے لئے مندرجہ ذیل تدابیر کی جاسکتی ہیں:-
- \* گرم پانی میں تھوڑا سا نمک ڈال کر شخص کو پلائیں اس سے قے ہونے لگتی ہے۔
- \* دُودھ میں گھی ڈال کر کئی بار پلانے سے زہر کا اثر کم ہو جاتا ہے۔
- \* دیسی گھی کے ساتھ 1/2 چمچ سہاگہ پیس کر پلائیں۔
- \* ارجن کے درخت کی چھال کا پورن ایک چمچ دیسی گھی کے ساتھ کھلائیں۔
- \* اگر سنگھیا کا زہر ہے، تو پھڑ یا کتھا 10 گرام کی مقدار میں پانی میں گھول کر پلائیں۔
- \* چٹکی بھر کا ٹور اور 5 گرام عرق گلاب۔ دونوں کو ملا کر پلانے سے سنگھیا کا زہر دور ہو جاتا ہے۔

- \* کپاس کی جڑ، پتے اور نبولے۔ پانی میں پیس کر پلانے سے دھتورے کا زہر اتر جاتا ہے۔
- \* سوٹھ کا ایک چمچ پورنہی کے ساتھ کھانے سے بھنگ کا نشہ اتر جاتا ہے۔
- \* پھنکری 2 چٹکی اور بنولوں کا پورن 5 گرام۔ دونوں کو ملا کر کھائیں۔ اس سے ایفون کا زہر اتر جائے گا۔
- \* اصلی ہیرا ہینگ پانی میں گھول کر کئی بار پلائیں۔ اس سے ایفون کا زہر ختم ہو جاتا ہے۔
- \* اڑد کی کچی دال تقریباً 200 گرام کو 4 کپ پانی میں گھنٹہ بھر کے لئے بھگو دیں۔ پھر دال الگ کر کے پانی پلائیں۔ شراب کا زہر یا نشہ اتر جائے گا۔

## 10- چچک

(Smallpox)

بیماری کیوں؟

اس بیماری کو گھریلو زبان میں ”ماتا“ بھی کہتے ہیں۔ یہ بیماری عموماً ان بچوں کو ہوتی ہے، جن کی فطرت شروع سے ہی گرم ہوتی ہے اور جن کی عمر 2 سے 4 برس کے درمیان ہوتی ہے۔ کبھی کبھی یہ عورتوں اور جوانوں کو بھی ہو جاتی ہے۔ اس بیماری کے پھیلنے کی وجہ وائرس ہے۔ اس کے جراثیم تھوک، پیشاب، پاخانہ میں پائے جاتے ہیں۔ مہین جراثیم ہوا میں شامل رہتے ہیں۔ سانس لیتے وقت جراثیم انسان کے اندر چلے جاتے ہیں۔

بیماری کی شناخت

چچک ہونے پر پہلے جسم کا درجہ حرارت بڑھ جاتا ہے۔ یہ بخار 104 ڈگری فارن ہائیٹ ہو جاتا ہے۔ بچے کو بے چینی ہونے لگتی ہے۔ مریض کو پیاس زیادہ لگتی ہے اور جسم میں تیز درد ہوتا ہے۔ دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے اور زکام کی شکایت بھی ہونے لگتی ہے۔ دو تین دن کے بعد بخار تیزی پکڑنے لگتا ہے اور جسم پر سرخ دانے نکل آتے ہیں۔ دانوں میں پانی جیسا مواد پیدا ہو جاتا ہے۔ ایک ہفتہ میں دانے پکنے لگتے ہیں۔ دانوں پر کھرٹڈ جم جاتے ہیں۔ کچھ دنوں کے بعد کھرٹڈ اتر جاتے ہیں، لیکن دانے بنے رہتے ہیں۔

گھریلو علاج

- \* مریض کے بستر پر نیم کی پٹیاں رکھ دیں۔ بستر صاف ستھرا رکھیں۔ نیم کی کونپلوں کو پیس کر چھوٹی چھوٹی گولیاں بنا لیں۔ ایک گولی صبح اور ایک گولی شام کو دودھ کے ساتھ استعمال کرائیں۔ گرمی کے دن ہوں، تو نیم کی ٹہنی سے ہوا کریں۔ اس سے چچک کے دانوں میں مویو جراثیم جلد ہی ختم ہو جاتے ہیں۔
- \* صبح کے وقت ٹکسی کے پتوں کا 1/2 چمچ رس پلائیں۔



- \* بخار کو کم کرنے کے لئے تلسی کے بیج اور دھلی ہوئی اجوائن پیس کر مریض کو پانی کے ساتھ دیں۔
- \* شہد چٹانے سے بھی مریض کو کافی آرام ملتا ہے۔
- \* چیچک کے داغوں میں ناریل کے تیل میں کافور ملا کر لگائیں۔
- \* نیم کے تیل میں آک کے پتوں کا رس ملا کر دانوں پر لگائیں۔
- \* کچا دھنیا 100 گرام اور زیرہ 50 گرام بارہ گھنٹے تک پانی میں بھگو دیں۔ پھر دونوں کو پانی میں مٹھ کر پانی چھان کر بوتل میں بھر لیں۔ بچے کو پیاس لگنے پر بار بار پانی پلائیں۔
- \* دانوں پر نیم کی چھال کو پانی میں گھسا کر لگائیں۔
- \* چیچک کے داغوں پر پانی میں ہلدی گھول کر لگائیں۔
- \* مریض کو توڑے پر منقہ بھون کر کھلائیں۔
- \* سنگترے کے چھلکوں کو پیس کر دانوں پر لگائیں۔

### تیار شدہ یونانی دوائیں



- \* خمیرہ مروارید..... 3 گرام، دن میں 2 بار لیں۔
- \* خمیرہ گاؤ زبان سادہ..... 4 گرام، دن میں 2 بار لیں۔
- \* شربت خاکسی..... 30 ملی لیٹر، پانی کے ساتھ دن میں 2 بار لیں۔
- \* شربت عتاب..... 30 ملی لیٹر، پانی کے ساتھ دن میں 2 بار لیں۔

### ہومیو پیتھک علاج



- \* اگر ٹیکہ لگانے کے بعد بھی جسم کی گرمی کے باعث چیچک نکل آئے، تو ”کیلی میور“ یا ”سایلیشیا“ دیں۔
- \* ”سیراسیمیا پٹورا“ چیچک کی ایک مشہور دوا ہے۔ اس کے لینے سے اندر کے دانے باہر آ جاتے ہیں۔ پکنے سے جسم پر داغ بھی نہیں پڑتے۔ درد بھی نہیں ہوتا۔
- \* چیچک کا حملہ اگر تیزی سے بڑھے، تو ”کیو پریم 30“ دیں۔
- \* اگر چیچک انگور کے کچھے کی طرح جسم میں پھیلے، تو ”کاربووٹیج“ دینی چاہئے۔
- \* اگر چیچک کے دانے دُور دُور دکھائی دیں، تو ”ڈسکٹ 6“ دیں۔
- \* اگر بیماری پھیلی ہوئی ہو، تو مدافعتی دوا کی صورت میں روزانہ ”سیراسینیا“ دینے سے چیچک ہونے کی شکایت جاتی رہتی ہے۔
- \* اگر پھنسیاں چپٹی، میلی اور جُوی ہوں تو بیماری خطرناک ہو جاتی ہے۔ ایسی حالت میں ”کانفلو اینٹ“ دینی چاہئے۔

- \* اگر پھنسیاں نکلنے کے بعد اچانک دُب جائیں، تو ”کیمفورا“ دیں۔
- \* اگر چیچک کی پھنسیاں پک جائیں اور خشک نہ ہو، تو ”ہیپر سلفر“ دینی چاہئے۔

### غذا اور پرہیز

- \* چھوٹے بچوں کو دودھ، مونگ کی دال، روٹی، ہری سبزیاں اور موسی پھل دینے چاہئیں۔
- \* تلی ہوئی چیزیں، گرم مصالحے والی چیزیں اور ٹھنڈی یا زیادہ گرم چیزیں نہیں دینی چاہئیں۔
- \* اگر بخار تیز ہو، تو دودھ اور چائے کے علاوہ کچھ نہ دیں۔

## 11- الرجی

(Allergy)

بیماری کیوں؟



زیادہ نمک، کھٹائی کھا کر سفر کرنے، جسم پر مٹی لگنے، زیادہ سوڈے والے صابن کا استعمال کرنے، ایک چیز کے مخالف چیز کھانے، بد ہضمی میں مباشرت کرنے، جسم میں غلط دوا کے پہنچنے، ہاتھی گھوڑے وغیرہ کی سواری کرنے وغیرہ وجوہات سے جسم میں ہوا آلودہ ہو جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے الرجی یا سوجن کا نقص پیدا ہو جاتا ہے۔ یہ بیماری ان مردوں عورتوں کو زیادہ ہوتی ہے، جن کی جلد زیادہ حساس اور ملائم ہوتی ہے۔

بیماری کی شناخت



جلد سوج جاتی ہے اور نیس پتلی پڑ جاتی ہیں۔ جلد کا رنگ تبدیل ہو جاتا ہے اور جسم میں بھاری پن آ جاتا ہے۔ دل بے چین ہو جاتا ہے اور جلد میں خارش ہوتی ہے۔ گرمی زیادہ لگتی ہے اور پیاس، بے رغبتی، قے وغیرہ کی شکایت بھی ہو جاتی ہے۔

گھریلو علاج



- \* کریلے کا رس سوجن والی جگہ پر ملیں اور تھوڑا سا نمک ملا کر بھی پیئیں۔
- \* پس سونٹھ 2 چٹکی کریلے کے رس میں ملا کر پیئیں۔
- \* جسم پر ناریل یا تلوں کے تیل کی مالش کریں۔
- \* ایک چمچ ادرک کے رس میں 4 گرام پُرانا گڑ ملا کر استعمال کریں۔
- \* اگر گرمی کے دن ہیں تو تربوز کے رس میں سیاہ نمک ملا کر پیئیں۔
- \* 100 گرام شلجم کے پانی کو ابالیں۔ پھر اس پانی کو ٹھنڈا کر کے جسم پر ملیں۔

- \* کچے آلوؤں کا رس متاثرہ جگہ پر لگائیں اور پی بھی لیں۔
- \* اناس کا رس الرجی والی جگہ پر لگائیں۔
- \* میتھی کی پتیوں کو پیس کر الرجی والی جگہ پر لگائیں۔
- \* کدو کے بیجوں کو پیس کر شہد کے ساتھ صبح، دوپہر اور شام کو چائیں۔
- \* مٹر کے دانوں کو پانی میں اُبال کر مٹر الگ کر دیں۔ پھر اس پانی میں تھوڑا سا نمک ڈال کر جسم کو دھوئیں۔
- \* تارپین کا تیل، سرسوں کے تیل میں ملا کر مالش کریں۔

### آیور ویدک علاج

- \* سبھن کی چھال، کرنج، آک، داڑو ہلدی اور املتاس کی جڑ۔ سب کو 5،5 گرام کی مقدار میں لے کر پانی میں پیس لیں، پھر اس کو الرجی والی جگہ پر لپ کریں۔
- \* بیل کی جڑ، ترگوٹا، پیپل اور چترک۔ ان سب کو 5،5 گرام کی مقدار میں لے کر دودھ میں اُبال کر نیم گرم دودھ صبح و شام پیئیں۔
- \* نیم کی چھال، آک پتے اور پونزوا۔ تینوں کو 2 کپ پانی میں اُبالیں۔ پانی جب آدھا کپ باقی رہ جائے، تو تھوڑی سے مصری ڈال کر استعمال کریں۔
- \* دنتی، سونٹھ، نسوت، سیاہ مرچ، پیپل اور چیتا۔ ان سب کی 4،4 گرام کی مقدار لے کر ایک کپ پانی میں کاڑھا بنائیں۔ کاڑھا جب 1/2 کپ باقی رہ جائے، تو اس میں تھوڑا سا پُرانا گڑ ڈال کر استعمال کریں۔

### ہومیو پیتھک علاج

- \* اگر مُنہ یا ناک میں سوجن ہو، تو ”میڈوسا 6“ دیں۔
- \* ہاتھ پاؤں میں الرجی ہونے پر ”تھائیرائیڈن 3x یا 30“ دیں۔
- \* اگر سارے جسم میں الرجی یا سوجن یا چکلوں کی شکایت ہو، تو ”سیمیوکس کیناڈین“ دیں۔
- \* سُرخ رنگ کی الرجی، جس میں خارش اور جلن ہو، تو ”رٹا کس 30“ دیں۔
- \* بخار کے ساتھ خارش، پُرانی الرجی ہو، تو ”نیٹرم میور 30“ دیں۔
- \* سارے جسم میں الرجی، خارش، جلن، گرمی کے باعث الرجی بڑھ جائے، سردی میں کم ہو جائے۔ ان علامات میں ”لیکا مارا 30“ دیں۔
- \* پُرانی الرجی کی بیماری میں ”پلسیٹلا 30“ صبح و شام دیں۔
- \* جسم میں چکّے، سُرخ لکیریں، شدید خارش، سرسراہٹ، بے چینی، گرم چیزیں کھانے سے بڑھ جائے۔ ان تمام علامات میں ”کلورینم“ دیں۔





- \* اچانک سارے جسم میں الرجی، بڑے اور سُرخ سُرخ چکّے دکھائی دیں، چکّوں میں خارش اور بھڑکے ڈنک مارنے کی طرح درد، جلن، جلد میں چوٹیاں کاٹنے کی حالت وغیرہ علامات میں ”اینے موئیئم گروڈم“ دیں۔
- \* ہر طرح کی الرجی، بہت زیادہ خارش، کانٹا چبھنے کی طرح درد، مریض خارش کرتے پریشان، ہاتھ پاؤں اور چھاتی کی جلد سُرخ، مشروبات لینے پر بیماری کا بڑھ جانا وغیرہ علامات میں ”آرٹیکائیڈ رینس مدرنچر 2x“ دیں۔
- \* سارے جسم میں خارش، پیٹ میں جلن، سردرد کے ساتھ جسم میں حرارت، ٹھنڈی ہوا میں آرام وغیرہ علامات میں ”اسپیکس فلو وِٹلس 30“ دیں۔

### غذا اور پرہیز

- \* زیادہ نمک، کھٹائی، تیل، گرم مصلالے والے کھانے، چاٹ پکوڑے وغیرہ کا استعمال بند کر دیں۔
- \* سگریٹ، شراب اور دوسری نشیلی چیزوں کو استعمال نہ کریں۔
- \* جسم پر تیل کی ماس رے نہ کریں، زرباں نہ کریں۔
- \* خوشبودار چیزوں کا زیادہ استعمال، بدبو دار جگہوں پر جانا، مٹی کا تیل، پٹرول یا ڈیزل کو ہاتھ سے نہ چھوئیں۔ ساتھ ہی منہ پر خوشبودار ویزلین، پاؤڈر یا کریم نہ لگائیں۔
- \* ہر موسم میں سفید کپڑے پہنیں۔
- \* پرانے چاول، ساٹھی کے چاول، جو، مونگ، چنا وغیرہ کا استعمال کریں۔
- \* گوشت، مچھلی، انڈہ وغیرہ کا استعمال نہ کریں۔



# طِبِ یُونانی میں گھریلو ادویہ اور عام علاج کی کتاب

طیبہ ام الفضل و حکیم محمد عبدالرزاق  
(اسٹنٹ ڈائریکٹر) (ڈائریکٹر)  
سینٹرل کونسل فار ریسرچ ان یونانی میڈیسن  
(منسٹری آف ہیلتھ اینڈ فیملی ویلفیئر حکومت ہند، نیو دہلی)

یونانی طریق علاج ملک کے تمام حصوں میں ایک مفید طریق علاج کے طور پر کام کر رہا ہے۔ یونانی دواؤں آسانی سے مل جاتی ہیں اور بہ سہولت ان کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ ان کی قیمت بھی ایک عام آدمی کے لئے گراں نہیں ہوتی نیز ان کے استعمال سے کوئی نقصان دہ رد عمل نہیں ہوتا۔

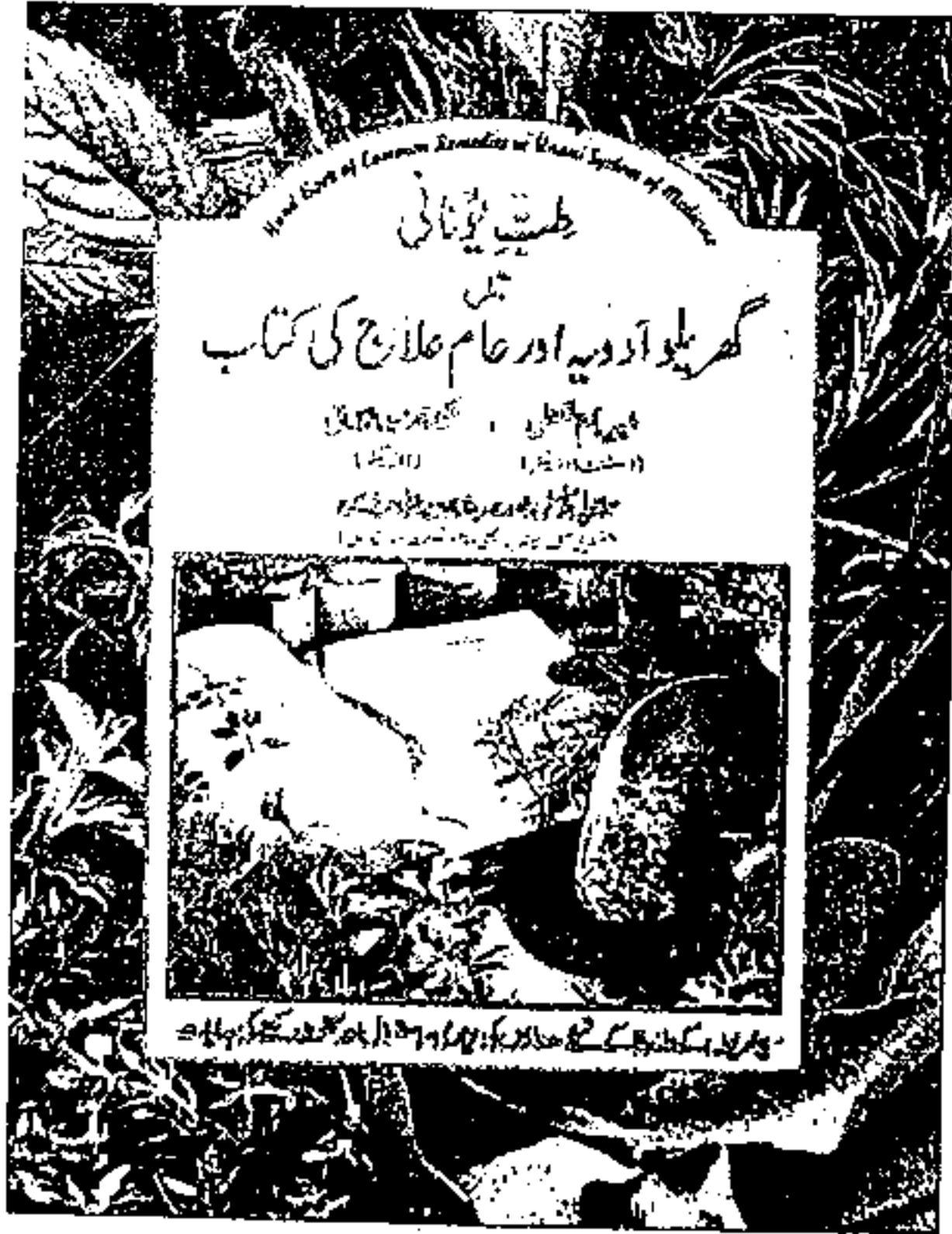
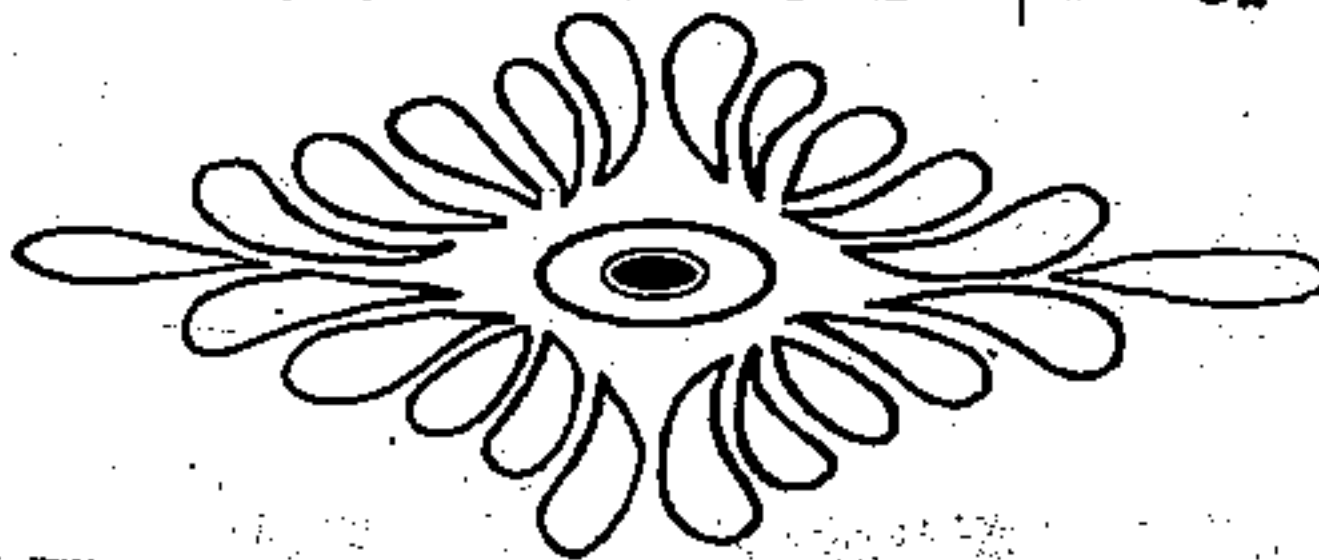
اس کتاب میں ایسے امراض اور ان کا علاج شامل کیا گیا ہے جو روزمرہ کی زندگی میں واقع ہوتے رہتے ہیں۔ اس کی تیاری میں 15 تجربہ کار اطباء کی ایک ٹیم نے کام کیا ہے۔ اس بات کی ممکنہ کوشش کی گئی ہے کہ اس کتاب میں ضروری تفصیلی ہدایات درج کی جائیں۔

اس میں ایک ہی بیماری کیلئے بہت سے نسخے تجویز کئے گئے ہیں۔ ایسا مریضوں کی سہولت کیلئے کیا گیا ہے تاکہ جس علاقے میں جو دوا آسانی سے دستیاب ہو اُسے استعمال کیا جاسکے۔ اس خیال کے پیش نظر تیار شدہ دواؤں کا اضافہ بھی کر دیا گیا ہے تاکہ مریض اپنے علاقے میں آسانی سے ملنے والی

کوئی بھی دوا استعمال کر سکے۔ اس کتاب کے آخر میں دواؤں کی تیاری، استعمال اور انہیں محفوظ رکھنے کی ہدایات دی گئی ہیں۔ مختلف عمروں کی مقدار خوراک وغیرہ کی تفصیلات کا چارٹ بھی آخر میں دیا گیا ہے۔ یونانی طریق علاج پر مشتمل یہ کتاب انگریزی اور ہندی زبان میں بھی پہلے سے چھپ چکی ہے۔

امید کی جاتی ہے کہ یہ کتاب معالجین اور عام لوگوں میں مقبول ہوگی اور ہر گھر میں اس سے معمولی بیماریوں کے علاج میں مدد ملی جائے گی۔

• بڑا سائز  
• قیمت - 90/- روپے



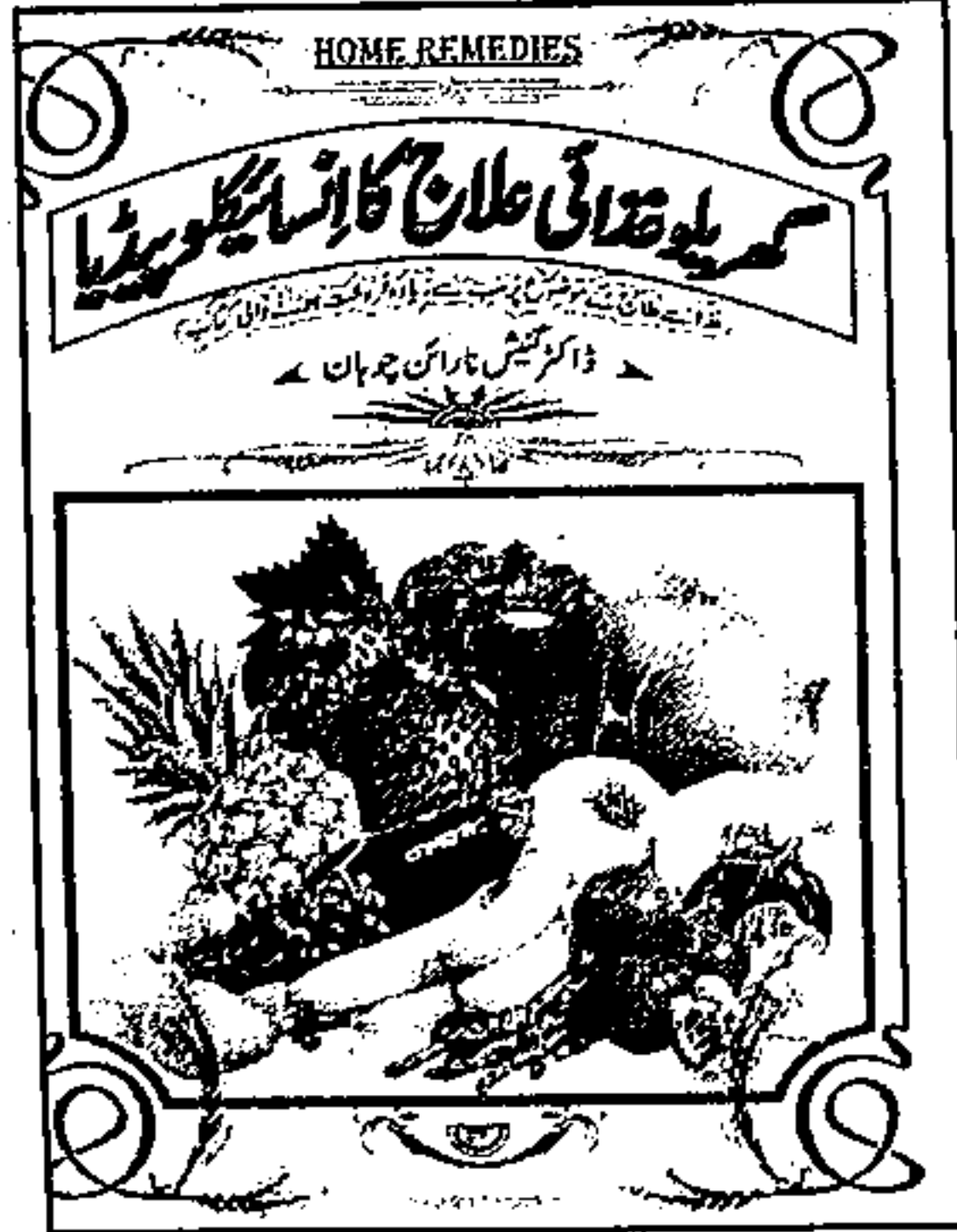
Let Food be the Medicine

## گھریلو غذائی علاج کا انسائیکلو پیڈیا

Home Remedies

ڈاکٹر کنیش نارائن چوہان

ایم۔ اے۔ ساہتیہ رتن دھرم لنکار (ہومیو ماہر امراض سینہ، راجستھان یونیورسٹی، جے پور، انڈیا)



کوئی ایسا خاندان یا کنبہ نہیں، جہاں کوئی بیمار نہ ہو۔ انسان کا مزاج ہے کہ وہ ہر بیماری کے لئے فوراً ڈاکٹر کے پاس نہیں جاتا اور کبھی مشکل وقت میں جاتا بھی ہے، جہاں صحت کے فائدے کی امید ہوتی ہے، وہاں دوائیوں کے منفی اثرات، علاج میں خرچ ہونے والی سخت محنت اور پسینے کی کمائی کا پیسہ دل میں جھگڑا کرتا رہتا ہے۔ ایسی حالت میں اگر علاج کے لئے ایسا ذریعہ ہاتھ میں آجائے کہ وہ گھر میں بیٹھے ہی دوائی کے حصول کی کوشش کئے بغیر خود ہی اپنا علاج کر سکے۔ اس سے بڑھ کر مفید علاج کا کوئی دوسرا ذریعہ ہو ہی نہیں سکتا۔ مزید برآں دن رات لوگ روٹی کمانے اور کھانے میں مصروف رہتے ہیں۔ کھانا کیسا کھائیں؟ اس طرف سوچنے اور غور کرنے کی ضرورت ہے۔ صاف پرہیزی غذا، غذا کی خوبیوں اور خامیوں کو معلوم کر کے کس طرح کی غذا کھانے سے جسم تندرست رہے گا؟

اس بارے میں گھریلو غذائی علاج کا انسائیکلو پیڈیا ہی ایک ایسی ہی کتاب ہے جو بطور گھریلو معالج گھر کی اہم ضرورت ہے۔ اس کتاب میں اپنے گھر میں دستیاب عام کھانے پینے کی چیزوں، پھلوں، سبزیوں اور مصالحوں وغیرہ کی طبی خوبیوں کی تحقیق کی گئی ہے، جن کا استعمال بیمار ہونے پر کر کے بیماری سے نجات حاصل کر سکتے ہیں اور آئندہ بیمار ہی نہ ہوں، اس طرح کی غذا کا فیصلہ کر سکتے ہیں۔ ان ہی وجوہات کی بنا پر اب تک قلیل مدت میں ہی اس کتاب کے بیس ایڈیشن شائع ہو چکے ہیں اور مسلسل اس کی مانگ میں اضافہ ہو رہا ہے۔

ڈاکٹر کنیش نارائن چوہان اپنے مشاہدہ، غور و فکر اور علم العلاج کے گہرے تجربات سے مریضوں کی خدمت کی وجہ سے عوام میں مقبول ہیں۔ آپ آزمودہ تجرباتی علم، صحت کے فوائد کے بارے میں بات چیت، سوال و جواب کے ذریعے آسان و سہل علاج کے مشورے دینے والے معالج کی حیثیت سے مشہور ہیں۔ آپ کے بہت زیادہ مضامین اور تحریریں اخباروں، رسالوں میں شائع ہو چکی ہیں اور آل انڈیا ریڈیو کے ذریعے بھی آپ کی گفت و شنید نشر ہو چکی ہے۔ صحت کے بارے میں آپ کی اب تک تیرہ کتابیں شائع ہو چکی ہیں، جو عام علاج کے لئے مقبول عام ہیں۔ یہ کتاب ”گھریلو غذائی علاج کا انسائیکلو پیڈیا“ پورے خاندان کو تندرست رکھنے میں مفید ثابت ہوگی۔

بڑا سائز • قیمت - 150/- روپے





# Acupressure & Foot Reflexology



## ایکیو پریشر سے بیماریوں کا علاج

بہترین علاج تو وہی ہوتا ہے جو ایک بیماری کو دور کر دے لیکن دوسری بیماری پیدا نہ کرے



ایکیو پریشر اور فٹ ریفلکسولوجی آسان اور اثر انگیز طریقہ ہائے علاج ہیں جو مفت بھی ہیں اور کرشماتی بھی، کیونکہ اس میں جسم کے کچھ پریشر پوائنٹس پر صرف دباؤ ڈالنے سے ہی اس کے ذریعے معمولی اور غیر معمولی بیماریاں دور ہو جاتی ہیں اور ”سائیڈ ایفیکٹس“ بھی نہیں ہوتے۔

اس کتاب میں 100 سے زائد تصاویر ہیں، جن میں پریشر پوائنٹس نشان زد کیے گئے ہیں۔ ان تصاویر کی مدد سے کوئی بھی اپنا علاج خود کر سکتا ہے یا دوسروں کی مدد سے بھی کر سکتا ہے۔ یہ بالکل ایک پریکٹیکل طریقہ علاج ہے جو زمانہ قدیم سے چلا آ رہا ہے۔ اس طریقہ علاج کا اپنا ایک اہم کلاسک مقام ہے۔

ڈاکٹر آر۔ ایس۔ اگر وال 1960ء سے لکھ رہے ہیں۔ ان کی مختلف موضوعات پر کتابیں شائع ہو چکی ہیں۔ پیشے سے معالج ڈاکٹر اگر وال نے علاج کی ڈگری بی۔ اے، ایم۔ ایس کے علاوہ پی۔ ایچ۔ ڈی کی ڈگری بھی حاصل کر رکھی ہے۔ ساتھ ہی وہ ”آیو رویدرتن“ ایوارڈ بھی حاصل کر چکے ہیں۔ 65 سالہ ڈاکٹر اگر وال ایکیو پریشر طریقہ ہائے علاج سے لوگوں کا بخوبی علاج کر رہے ہیں۔ مکتبہ شعر و ادب، سمن آباد، لاہور سے شائع کردہ ان کی کتاب ”گھریلو علاج کا خزانہ“ آج لوگوں کی ضرورت بن چکی ہے۔



## Classic Yoga Therapy

## کلاسیک یوگا تھیراپی

مصنف: یوگ آچاریہ آنند سوامی

اگر آپ تندرست اور خوبصورت رہنا چاہتے ہیں، تو تصاویر سے مزین اس بے مثال کتاب کو پڑھئے

آج کے دور میں انسان مصنوعی اور غیر قدرتی راحت و آرام کے ذرائع کو اپنانے کی دوڑ میں خود کو اس طرح مصروف کئے ہوئے ہے کہ اسے اپنے جسم کی طرف توجہ دینے کا تھوڑا سا وقت بھی نہیں ہے۔ نتیجہ \_\_\_\_\_ جسمانی بیماریاں۔ بس ان بیماریوں کو دور کرنے کے لئے دوا کھالی اور فوری آرام پالیا۔ لیکن یہ معلوم کرنے کی کوشش نہیں کی کہ بیماری کس وجہ سے ہوئی اور اس بیماری کو مکمل طور سے کیسے دور کیا جائے۔ جسمانی بیماریوں کی وجہ ہے کہ ہمارے جسم کے مختلف اعضاء کے ذریعے انجام دیئے جانے والے مختلف عملوں یا کاموں کا باہمی تال میل کا بگڑنا، اور اس تال میل کو قائم رکھنے کے لئے یوگا ہی ایک واحد ذریعہ ہے۔ یوگا ایک محض ورزش نہیں، بلکہ ایک مکمل علم اور سائنس ہے، جو جسمانی، ذہنی اور روحانی قوت عطا کرتا ہے۔

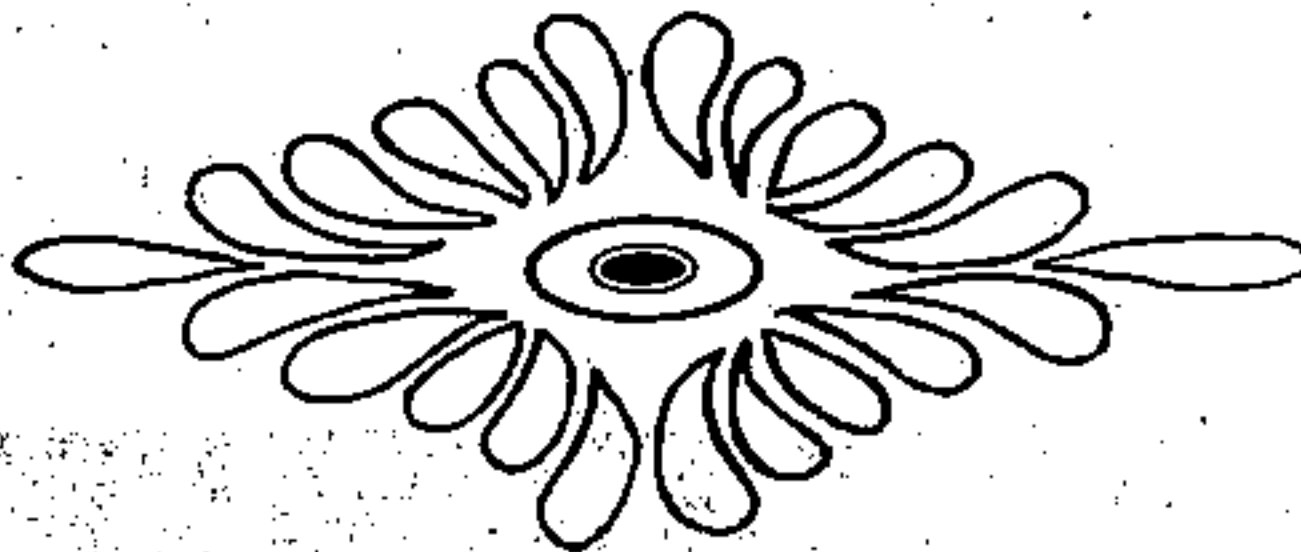


یوگا آسن کی مختلف صورتوں اور طریقوں کو اپنا کر آپ کا جسم تندرست، پخت اور بیمار یوں سے دور رہتا ہے۔ بیماری جسم سے دور ہی نہیں رہتی۔ بلکہ بیماری میں گرفتار شخص کچھ خاص آسن باقاعدہ طور سے کرنے پر تندرست ہو جاتا ہے۔ کس آسن سے کون سی بیماری پر قابو پایا جاسکتا ہے، اس پر ہم نے کتاب میں تفصیل سے روشنی ڈالی ہے۔

کتاب میں دیا گیا، ہر آسن تصویر سمیت ترتیب وار انداز اور طریقے سے دکھایا ہے۔ ان کی مدد سے آپ بڑی آسانی سے یوگا آسن کے علم پر عبور حاصل کر سکتے ہیں۔ اپنی تعریف میں ہم خود اپنا شمار نہیں کرنا چاہتے۔ کتاب پڑھ کر خود دوسری کتابوں سے موازنہ کریں \_\_\_\_\_ فرق آپ کو خود معلوم ہو جائے گا۔

یوگا آسن کے ذریعے سے تندرستی عوام کو بھی سہل الحصول ہو، اس کتاب کا فائدہ زیادہ سے زیادہ عوام تک پہنچے، اسی مقصد کو سامنے رکھ کر ہم نے یوگا آسن کے طریقوں کو ترتیب وار تصاویر اور آسان زبان میں سمجھانے کی کوشش کی ہے، تاکہ عام پڑھا لکھا شخص بھی اس کا فائدہ اٹھا سکے۔ یہ کتاب آپ کے لئے مفید ہو اور آپ کی صحت کے لئے ”امنول ہیرا“۔ اسی نصب العین کو سامنے رکھ کر مذکورہ کتاب قارئین کے لئے لکھی گئی ہے۔

• بڑا سائز  
• قیمت - 65/- روپے



# نچرل بیوٹی کیئر

خوبصورتی میں سب کو متوجہ  
کرنے کی اتنی زیادہ قوت کشش  
ہوتی ہے کہ کوئی بھی اس سے  
متاثر ہوئے بغیر نہیں رہ سکتا۔



قیمت  
60/-

جدید دور میں فیشن اور خوبصورتی کا زبردست ”کریز“ ہے۔ خصوصاً عورتیں اس کے بارے میں زیادہ حساس ہو گئی ہیں۔ بے حد خوبصورت عورتوں کو بھی اپنی قدرتی خوبصورتی سے اطمینان نہیں ہو پاتا۔ ہر وقت اپنے آپ کو دوسروں سے زیادہ خوبصورت نظر آنے کی دوڑ میں رنگ و روپ نکھارنے کیلئے طرح طرح کی کاسمیٹکس استعمال کرتی رہتی ہیں۔ اس سے بازار میں بھرے ہوئے سینکڑوں قسم کے گھٹیا، مصنوعی اور کیمیائی کاسمیٹکس حقیقی حسن کو بھی ختم کر دیتے ہیں۔

اسی لئے عالمی حسینائیں، گلیمر کی دنیا کی حسینائیں اور تمام ماہرین حسن، رنگ و روپ اور خوبصورتی میں نکھار لانے کیلئے ہمیشہ صرف قدرتی وسائل کے استعمال کی سفارش کرتے ہیں۔ اس لئے آپ بھی گھر میں آسانی سے میٹر پھلوں، سبزیوں اور مصالحوں وغیرہ کے ذریعے ان کارگر نسخوں کو آزما کر اپنی خوبصورتی کو ہمیشہ کے لئے تروتازہ، روشن اور چمکتی دکھتی ہوئی بنا سکتے ہیں۔



اس کتاب میں آپ پائیں گے

- پھل، سبزی، دال، مصالحے، دودھ، دہی، انڈے، نباتات وغیرہ میں پائے جانے والے مفید عناصر اور ان کے اثرات کا بیان ○ تمام معلومات سے بھرپور مکمل نسخے ○ کب استعمال کریں، کتنی دیر لگائیں اور ہفتہ میں کتنی بار علاج کی ضرورت ○ نسخوں میں موجود ضروری چیزوں کی صحیح صحیح مقدار ○ علاج کرنے پر کتنے دنوں میں فائدہ ○ کھانا پینا کیسا ہو اور بچاؤ کیسے کریں۔

اس طرح یہ ہے، ہر عمر کی عورت کیلئے خوبصورتی اور نکھار حاصل کرنے کی تدابیر پر مکمل کتاب۔



# ہربل بیوٹی کیئر

HERBAL BEAUTY CARE

گھر میں جسمانی خوبصورتی میں اضافے کے لئے یہ کتاب ”ہربل بیوٹی کیئر“ میں جڑی بوٹیوں کے خوبصورتی کے بارے میں اسرار و رموز کو بڑی تفصیل سے بیان کیا گیا ہے۔ قدرت نے ہمیں بے شمار جڑی بوٹیوں سے نوازا ہے جو ہماری جسمانی خوبصورتی اور نشوونما کے لئے بہت زیادہ اہمیت رکھتی ہیں۔ چونکہ میک اپ کی بہت سی مصنوعی مصنوعات کی بازار میں بھرمار ہے، لیکن اب یہ ”آؤٹ آف فیشن“ ہو چکی ہیں اور ان کے مضر اثرات جسمانی خوبصورتی پر بھی مرتب ہوتے ہیں۔ میک اپ کی ہربل مصنوعات زمانہ قدیم سے آزمودہ ہیں اور یہ متعدد اجزاء کا مفرد آمیزہ ہوتی ہیں جو نسوانی خوبصورتی کو حیران کن نتائج فراہم کرتی ہیں۔



”ہربل بیوٹی کیئر“ میں فراہم کردہ معلومات نہ صرف مہارت سے خوبصورتی کے تمام تقاضے پورے کرتی ہے بلکہ اس کتاب میں مذکور نسخے آسان اور قابل عمل بھی ہیں۔ یہ کتاب ”ہربل بیوٹی کیئر“ اُن تمام خواتین اور مردوں کے لئے ناگزیر ہے جو قدرتی ذرائع اور طریقوں سے اپنے جسم اور اس کی خوبصورتی کی حفاظت کر کے اسے برقرار رکھنا چاہتے ہیں۔

جسمانی خوبصورتی اور جسم کی حفاظت نیز میک اپ کی قیمتی مصنوعات جو خاص مشہور میک اپ کی دکانوں اور مہنگے سٹوروں پر دستیاب ہوتی ہیں اب آپ انہیں ذاتی طور سے گھر پر ہی بہت سستے داموں خود بنا سکتے ہیں۔ اس مفرد کتاب ”ہربل بیوٹی کیئر“ کے ہر صفحے پر جسم کو مکمل خوبصورت بنانے کے وہ تمام نسخے اور تراکیب دستیاب ہیں۔ مصنفہ نے صحت اور خوبصورتی متعلقہ نیا شعور اور آگاہی پیدا کرنے کی ہر ممکن کوشش کی ہے۔ رشی شرما ایک ماہر ہربل بیوٹیشن ہیں اور رشی ہربل انسٹیٹیوٹ کی بانی بھی ہیں۔

کتاب میں شامل چند موضوعات:

- ہربل شیپوز بالوں کے ڈائی کلرز اور ہربل کنڈیشنرز
- تروتازگی فراہم کرنے والے فیس پیک اور فیس ماسک
- جلد کو جوان اور خوبصورت بنانے والی ہربل کریمیں
- جلد کی صفائی کیلئے فیس سکربس اور کلیرنگ لوشنز
- ہاتھ اور پاؤں کی قدرتی جڑی بوٹیوں سے مکمل دیکھ بھال
- صحت کی حفاظت اور جسم کو متناسب بناؤ دینے کے طریقے



• بڑا سائز • قیمت - 80/- روپے

## تبصرہ

## طب نبوی ﷺ

(تبصرہ نگار: ڈاکٹر انور سدید)

آنحضرت محمد مصطفیٰ احمد مجتبیٰ ﷺ نے اپنی حیات عالیہ میں انسانی زندگی کے تمام شعبوں کو اپنی رحمت اور شفقت سے سرفراز فرمایا اور دیکھی انسانوں کے دیدہ نادیدہ زخموں پر مرہم رکھنے کے لئے اپنے اس نسخہ کیمیا کا فیض عام جاری کیا جو ان پر غار حرا میں اتر ا تھا۔ ان کے ارشادات عالیہ میں ظاہری و باطنی امراض کا علاج موجود تھا۔ ان کے معمولات پر عمل کرنے سے ذہنی بدنی اور روحانی صحت و طمانیت نصیب ہو جاتی تھی اور اب بھی اگر خلوص دل سے عمل ہو تو انسان کو صحت بخش زندگی مل جاتی ہے۔ آنحضرت ﷺ جو فطری مفردات اور مرکبات غذا یا دوائی کے طور پر زیر استعمال لائے وہ ایک طرف قدرتی اوصاف سے مزین ہیں تو دوسری طرف ان پر قبول نبوی کی مہر لگی ہے۔ زیر کتاب میں حافظ ابن القیم الجوزیہ میں قدرتی اشیاء کے جواہر جمع کر دیئے ہیں ان قدرتی اشیاء نے اللہ نے صحت کی تاثیر رکھ دی تھی اور اب یہ اشیاء ادویات میں استعمال ہوتی ہیں۔ زیر نظر ابن القیم جوزی کی کتاب کا اردو ترجمہ ہے جو حکیم عزیز الرحمن اعظمی کی عربی دانی اور اردو دانی کا نتیجہ ہے۔ کتاب کی مزید تصحیح و تقدیم مختار احمد ندوی نے کی ہے۔ کلیم صاحب نے عام لوگوں کے استفادہ کے لئے انسانی جسم کے امراض ان کا علاج وغیرہ کی تفصیل اس طرح پیش کی ہے کہ ان پر آسانی سے عمل ہو سکتا ہے۔ اس بنیادی کتاب سے کئی لوگوں نے استفادہ کیا اور اپنی کتابیں تالیف کیں۔ 114 فصلوں پر مشتمل متعدد بیماریاں علاج طریقہ نبوی سے بیان کیا گیا اس کے ساتھ مفردات کی ایسی خصوصیات کی توضیح بھی موجود ہے۔ یہ طب کی کتاب ہمیں اسی عام معلومات فراہم کرتی ہے جن سے ہم غافل ہیں لیکن جن کا استعمال صحت کا ضامن ہے۔ کتاب کی ضخامت 743 صفحات اور قیمت =/300 روپے ہے۔

چودھری اکیڈمی الفضل مارکیٹ 17 اردو بازار لاہور

بڑھاپے کو 10 سے 15 برس ٹالنے کے عملی اور با اثر طریقے

# سکھی اور تندرست بڑھاپے کی طرف

زندگی کو لمحہ بہ لمحہ جینا سیکھیں اور عمر کے اس دوسرے آدھے حصے میں اپنی صلاحیتوں کو جگائے

❊ کیا آپ بڑھاپے کی طرف بڑھ رہے ہیں، یا آپ بوڑھے ہو چکے ہیں؟ تو اس سے بالکل مت گھبرائیں، بلکہ بڑھاپے کو آنے سے روکنے بلکہ اسے دور بھگانے مصروف ہو جائیں۔

❊ عمر کے اس پڑاؤ پر کئی تبدیلیاں شروع ہونا فطری ہے۔ مثلاً جسم کمزور ہونے سے بیماریوں کو شدید وار کرنے کا موقع، ذرہ بھر لا پرواہی سے ذہنی عدم توازن، گھر کے افراد کے ساتھ یگانگت قائم کرنے میں کمی، ہر لمحہ بڑھاپے کے احساس کا دباؤ، مالی پریشانیاں، کبھی کسی کا دکھ تکلیف یا بیوگی کی زندگی، بے بسی، بے چارگی، مایوسی اور اکیلا پن جیسے حالات آپ کو پریشانیوں اور خوف سے بھر دیں گے۔

❊ ان افسردگیوں، پڑمردگیوں سے دکھی نہ ہوں۔ ان سے بچاؤ آپ کے ہاتھ میں ہے۔ بس ضرورت ہے زندگی کے اس پہر کو منظم کرنے کی۔ اس کتاب میں ان تمام دکھوں، مصیبتوں پر بڑی گہرائی سے سوچ بچار کیا گیا ہے نیز

سکھی اور تندرست بڑھاپے کے لئے عملی اور سائنسی طریقے بتائے گئے ہیں۔ سادہ زندگی، متوازن غذا، باقاعدہ روزمرہ کے معمولات، تندرست جسم، ہلکا پھلکا دل اور قدرتی و فطری اسلوب زندگی اپنائیں، پھر دیکھیں کہ آپ کتنی آسانی سے عمر سے 10 سے 15 سال جوان نظر آ سکتے ہیں۔

ریش چندر شکیل، یوگ، مراقبہ، گنڈلنی اور متبادل طریقہ علاج کے ماہر ہیں۔ تاریخ میں ایم۔ اے، نیچر و پیٹھی میں ڈپلومہ، یوگ فلسفے میں اول درجے میں اول، اومانند آشرم، اندور سے علم یوگا میں خاص اعزاز، حیاتیاتی ہیلنگ میں خصوصی سرگرمی، ریکی ماسٹر کے۔ پی۔ سوتری سے تعلیم و تربیت، بین الاقوامی یوگ کانفرنس میں شراکت، بھگوان رجنیش، سوامی رام اور ارجن یوگی، ڈاکٹر شامس آریہ کے مراقبہ طریقہ سے تعلق داری اور وپاسناد دھیان شور کو بھی ان کا تعاون حاصل رہا ہے۔ 64 سالہ اچاریہ شکیل جی ان موضوعات پر مکمل علم اور مہارت رکھتے ہیں۔

• بڑا سائز • قیمت - 70/- روپے



# گھریلو علاج کا خزانہ

عام اور مہلک بیماریوں کے لئے ایک عملی گائیڈ

ماہر مصنفین کے ذریعے گھر بیٹھے آسانی سے بیماریوں پر قابو پانے اور مریض کو تندرست بنانے کے مقصد سے یہ معالجاتی گائیڈ تیار کی گئی ہے۔ اسی لئے اس میں آیور ویدک، تیار شدہ یونانی دوائیں اور قدرتی علاج کو تفصیل سے بیان کیا گیا ہے جبکہ اسی بابت گھر میں اور آس پاس آسانی سے دستیاب ہونے والی جڑی بوٹیوں، پھلوں، سبزیوں، پھرن، چٹنی، اناج اور مصالحوں کو بھی خاص صورت میں بیان کیا گیا ہے۔ ان تمام چیزوں کے آزمودہ، اکسیر، خوبی آمیز اور مفید ہزار ہا نسخے ہر طرح کی بیماریوں پر فتح حاصل کرنے کیلئے فراہم کئے گئے ہیں۔ دوسرے متبادل علاج کی صورت میں ہومیو پیتھک اور بائیو کیمک علاج کی موجودگی کتاب کو اور بھی مفید بنادیتی ہے۔

اس کتاب کی اہم خصوصیت یہ ہے کہ ہر بیماری کے آخر میں غذا اور پرہیز کی معلومات بھی فراہم کی گئی ہیں۔ ذہنی بیماریوں پر ایک خصوصی باب دیا گیا ہے جس میں ذہنی خوف، تناؤ، افسردگی اور بے خوابی جیسی نفسیاتی بیماریوں سے نجات حاصل کرنے کی تدابیر دی گئی ہیں۔

”گھریلو علاج کا خزانہ“ دراصل ایک جامع، محیط اور علمی خزانے ”انسائیکلو پیڈیا“ جیسا ہے جو ہمیشہ ہمیشہ لاکھوں قارئین کیلئے مفید بن رہے گا۔

**PDFBOOKSFREE.PK**

مکتبہ شعر و ادب۔ سمن آباد۔ لاہور

e-mail: maktabashair\_o\_adab@hotmail.com

